

uta

OSHO
INSTITUT

2018

Spirituelle Therapie und Meditation



„Lebe dein Leben auf alle möglichen
Arten Lebe alle Dualitäten.
Habe keine Angst Erfahrungen
zu machen, denn umso mehr
Erfahrung du hast, umso reifer
wirst du werden.“

Osho



vlnr: Arhat, Surabhi, Paramhans

Herzlich willkommen!

Das Osho UTA Institut ist ein Ort, der einlädt, Erfahrungen zu machen, die dich bereichern und reifer werden lassen, ein Ort, an dem du mit dir, deiner Lebendigkeit, deiner Liebe und Kraft in Verbindung kommen kannst, ein Ort, der dir Raum für inneres Wachstum bietet und an dem du auf Gleichgesinnte triffst.

Unser Anliegen ist es, Menschen auf ihrer Reise zu ihrem wahren Kern zu begleiten. In einer Atmosphäre von Akzeptanz, Offenheit und Wertschätzung vermitteln wir Methoden, die dich dabei unterstützen, dein Potenzial zu entdecken und zu entfalten und deine Ressourcen zu stärken.

Der Name unseres Hauses verweist auf den indischen Mystiker Osho, dessen Lehren diesen Platz bis heute inspirieren. Ein wichtiger Schlüssel zu unserer wahren Natur war für ihn die Meditation. Er entwickelte Meditationstechniken, die uns durch Phasen der Bewegung in die Stille führen. Und uns damit dort abholen, wo wir uns nur allzu oft befinden: im Alltagsstress.

Was all unsere Angebote und die Arbeit im Haus eint, ist ein positives humanistisches Menschenbild. Wir alle tragen bereits alles in uns, was es braucht. Es gilt lediglich, dies zu entdecken und zu entwickeln.

Genau hierfür wollen wir einen sicheren Rahmen schaffen. Einen Raum, der es ermöglicht, ganz unabhängig von Religionszugehörigkeit oder Herkunft, die Erfahrung zu machen, dass wir genauso, wie wir in unserem Kern sind, bereits vollkommen sind.

Wir freuen uns auf dich und darauf, diesen Ort mit dir zu teilen.

Paramhans Surabhi Arhat



Das Osho UTA Institut ist eines der größten Zentren für Meditation und Spirituelle Therapie in Europa. Das Angebot in unserem Haus reicht von täglichen Meditationen, Abendkursen, Morgenklassen, Tagesworkshops, Konzerten und Festen bis hin zu mehrtägigen Seminaren, Stille-Retreats und Intensivprozessen. Darüber hinaus bieten wir ein breites Spektrum an körperorientierten Sitzungen und Massagen, sowie an therapeutischen Einzel- oder auch Paarsitzungen.

Unser Seminarangebot ist ressourcen- und potentialorientiert und entwickelt sich, wie auch unser Dozententeam, stetig weiter und orientiert sich dabei an aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnissen in den Bereichen Meditation, Achtsamkeit, Spiritualität, Resilienz und humanistische Therapie.

Ein Ort, mit viel Raum für Begegnungen. Unser Seminar- und Gästehaus besuchen Menschen aus unterschiedlichsten Teilen der Welt. Und viele unserer Gäste kommen gerne wieder. Gelegenheit zum Austausch und Anlass zum Verweilen bieten auch das angeschlossene vegetarische und vegane Restaurant „Osho’s Place“ sowie die Fachhandlung für Meditationsbedarf, Aura Soma und spirituelle Literatur „Meditation & more“.

Träger des Osho UTA Institutes, der UTA Akademie, des Restaurants „Osho’s Place“, des Ladens „Meditation & more“, sowie des Verlages des Magazins „Osho Times“ ist der nicht kommerziell ausgerichtete Lotusverein.





Kontakt & Buchung

Für Fragen rund um das Seminarangebot steht dir unsere Seminarkoordination montags bis freitags von 10.00 bis 18.00 Uhr gerne zur Verfügung, telefonisch unter 0221/574 070 oder per Email an: buchung@oshouta.de.

Unsere Rezeption ist täglich von 9.00 bis 21.00 Uhr besetzt und telefonisch ebenfalls unter der o. g. Nummer oder per Email unter kontakt@oshouta.de erreichbar.

Unsere Seminare sind über unsere Webseite www.oshouta.de online buchbar.

Für viele Einzelevents, Abendgruppen und unsere täglichen Meditationen braucht es keine vorherige Anmeldung oder Buchung. Hier zahlst du einfach an unserer Rezeption.

Wende dich für einen Termin für eine Einzelsitzung bitte ebenfalls an unsere Rezeption, persönlich oder unter den o. a. Kontaktdaten.

Zum Kennenlernen

Tag der offenen Tür

Zweimal im Jahr veranstalten wir einen Tag der offenen Tür. In Einführungsvorträgen, Meditationen, Mitmach-Events, Mini-Sitzungen und Gesprächen kannst du das Osho UTA Institut, unsere Arbeit und die SeminarleiterInnen kennenlernen.

Termine (jeweils von 11.00 – 18.00 Uhr):

- 3. Oktober 2017
- 4. Februar 2018
- 2. September 2018

Detaillierte Informationen zum Programm findest du zwei Monate vorab auf unserer Webseite: www.oshouta.de

Persönliche Informationsgespräche

Du möchtest dir einen Überblick über unsere Angebote verschaffen, einen Einblick in die Arbeit im Osho UTA Institut erhalten oder wünschst eine individuelle Beratung?

Wir stehen dir gerne für ein unverbindliches, ausführliches und kostenloses Informationsgespräch zur Verfügung. Und bei Bedarf schauen wir gemeinsam, welches Angebot in deiner aktuellen Lebenssituation oder bei deiner Fragestellung hilfreich sein kann. Mit der UTA Welcome Card bieten wir dir zudem die Möglichkeit, vier unserer regelmäßigen Meditationen kostenlos auszuprobieren.

Kostenlose Einführungsveranstaltungen

Am ersten Donnerstag eines Monats findet um 20.00 Uhr eine kostenlose allgemeine Einführung in verschiedene aktive Meditationen von Osho statt.

Am ersten Mittwoch eines Monats bieten wir um 17.15 Uhr eine Einführung, die sich speziell der Dynamischen Meditation widmet.

Nähere Informationen hierzu findest du unter www.oshouta.de

Kostenlose Informationsveranstaltungen

Zu unseren Intensivseminaren/-Serien bieten wir kostenlose Infoabende an, an denen du die Seminarleitung persönlich kennenlernen und Fra-

gen an sie richten kannst. Bei einigen Intensivseminaren (siehe unten) besteht zudem die Möglichkeit, die Seminarleitung im Rahmen eines Online-Infoabends zu erleben und zu befragen. Die Termine der Informationsveranstaltung findest du in diesem Programmheft neben dem jeweiligen Seminar sowie auf unserer Internetseite www.oshouta.de.

Wende dich bitte an unsere Seminarkoordination für ein persönliches Einzelgespräch mit unseren Seminarleitern.

Intensivseminare

Neben Formaten wie tägliche Meditationen, Einzelsitzungen, Abendklassen, Events, Tagesworkshops oder Wochenendseminaren findest du auch Intensivseminare, Intensivseminarserien und Retreats in unserem Programm. Was meinen wir damit?

Intensivseminare und Retreats sind mehrtägige, tiefe Prozesse in einem Block. Intensivseminarserien bestehen aus mehreren Abschnitten und erstrecken sich über einen bestimmten Zeitraum.

Was diese intensiven Formate eint, ist dass sie ein höheres Maß an Alltagsabstand und persönlichem Einlassen fördern und fordern. Dies kann bedeuten, auf den Kontakt nach außen zu verzichten und in Stille zu sein, damit du dich uneingeschränkt dir selbst widmen kannst und hierbei einen geschützten Rahmen hast.

Bei Fragen zu unseren Intensivseminaren steht dir unsere Seminarkoordination gerne zur Verfügung.

MEDITATION & ACHTSAMKEIT

- 8 Regelmäßige Meditationen
- 9 Meditative Therapien
- 10 Tages- und Wochenendseminare
- 12 Lebendiges Zen – die Kunst, zu leben und zu sterben
- 14 7-Tage-Meditationsretreat
- 15 MBSR und MSC

RESSOURCEN & STRESSBEWÄLTIGUNG

- 16 Abendkurse, Tages- und Wochenendseminare
- 18 Training for Life – die Kunst, zu leben und zu lieben
- 20 Die heilende Kraft der Selbstregulation

INNERES ERWACHEN & TRANSFORMATION

- 24 Tages- und Wochenendseminare
- 25 Satori – A Glimpse of Enlightenment
- 26 Path of Love
- 28 The Art of Inquiry
- 30 Dimensionen des Seins

KINDHEIT & JUGEND

- 32 Primärtherapie Intensiv
- 32 Dein inneres Kind

MÄNNER

- 34 Seminare für Männer

FRAUEN

- 35 Women's Liberation
- 36 Begegnung mit außergewöhnlichen Frauen

BEZIEHUNG & SEXUALITÄT

- 38 Tages- und Wochenendseminare
- 39 Wenn Sex intim wird
- 40 Tantra Jahrestraining

KÖRPER- UND ENERGIEARBEIT

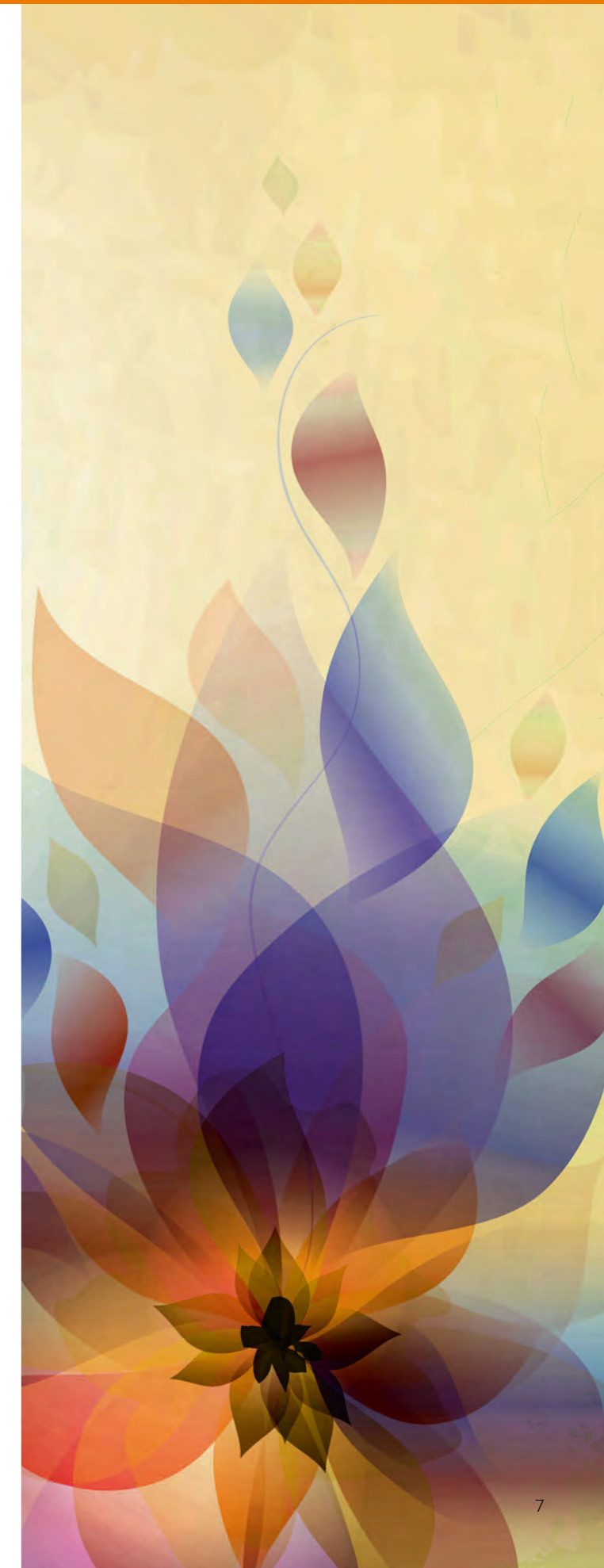
- 42 Tages- und Wochenendseminare
- 44 Yin Yoga
- 45 Navanita: Life Moves

GESTALT THERAPIE & SYSTEMISCHE ARBEIT

- 46 Gestaltarbeit mit Träumen und Visionen
- 46 Familienaufstellung

KREATIVITÄT

- 48 Tages- und Wochenendseminare
- 51 Konzerte und Feste
- 52 Einzelsitzungen
- 53 Abendklassen
- 54 Seminarleitung
- 68 Chronologische Jahresübersicht
- 70 Allgemeine Informationen





Regelmäßige Meditationen

Wir bieten täglich verschiedene aktive Meditationen an, die aus der Bewegung in die Stille führen.

Anders als beim traditionellen stillen Sitzen hast du bei aktiven Meditationen in Phasen der Bewegung und des Ausdrucks die Möglichkeit, dich vom Ballast des Alltags zu befreien und körperliche Anspannungen abzuwerfen, bevor du in die Stille eintauchst.

All unsere Meditationsangebote werden von erfahrenen Meditationsleitern begleitet.

Kostenlose individuelle Beratungsgespräche sind jederzeit möglich und einmal im Monat gibt es eine kostenlose Einführungsveranstaltung in unsere aktiven Meditationen.

Termine und Preise

Den aktuellen Kursplan und Preise (ab € 5,-) findest du auf unserer Webseite.

Für Seminarteilnehmende sind die täglichen Meditationen kostenfrei.

Dynamische Meditation

In der einstündigen, intensiven Dynamischen Meditation befreist du dich durch bewusstes Atmen, Bewegung und Ausdruck von zurückgehaltener Energie und findest zurück zu deiner Mitte. Es empfiehlt sich Dusch- und Wechselsachen mitzubringen.

Kundalini Meditation

Die einstündige Kundalini Meditation, auch Schüttel-Meditation genannt, wirkt wie eine Energiedusche, die auf sanfte Weise den Ballast des Tages von dir abschüttelt.

Abendmeditation

Die Abendmeditation ist eine ca. einstündige Meditation, die mit Musik zum Tanzen beginnt, es folgt eine stille Phase und im Anschluss ein Auszug aus einem Video-Diskurs von Osho.

Satsang

Der Satsang ist eine einstündige Meditation, in der sich Phasen von Stille und Musik abwechseln und die einen Auszug eines Audio-Diskurses von Osho einschließt.

Welcome Card

Zum Kennenlernen laden wir dich mit unserer Welcome Card ein, die vier beschriebenen Meditationen kostenlos auszuprobieren.

Raum der Stille

Zusätzlich zu den angeleiteten Meditationen steht dir zum Meditieren unser „Raum der Stille“ zur Verfügung. Seine Benutzung ist kostenfrei.

UTA Friends Card

Mit der UTA Friends Card bieten wir dir eine Art Meditations-Flatrate. Für € 190,- kannst du ein Jahr lang an den o. g. regelmäßigen Meditationen teilnehmen, erhältst Last-Minute-Seminarangebote mit bis zu 50% Ermäßigung und bist zur kostenlosen Teilnahme an den Workshops bei unserem jährlichen Sommerfest eingeladen. Die Karte lohnt sich vor allem, wenn du in der Nähe wohnst und oft zum Meditieren kommst.

Nähere Informationen unter www.oshouta.de.



Meditationsblöcke

Meditationsblöcke sind für Einsteiger und erfahrene Meditier gleichermaßen geeignet. Die tägliche Praxis über einen längeren Zeitraum hinweg öffnet die Tür nach innen und ermöglicht tiefe Einsichten und Veränderung.

21 Tage Dynamische

1. – 21. März oder

1. – 21. September

mit Arhat und Mandana

täglich von 7.00 – 8.15 Uhr

Preis: € 80,-

inkl. eines Monats-Meditationspasses plus

Meditationsberatung in der Gruppe

7 Tage „Dynamische Experience“ und Stilles Sitzen

Diese Blöcke werden mehrmals im Jahr angeboten.

Nähere Informationen auf www.oshouta.de und im UTA aktuell.

Meditative Therapien

„No-Mind“ und „Born Again“ sind von Osho entwickelte nonverbale Prozesse, die unterdrückte Lebensenergien durch unmittelbaren Ausdruck zugänglich machen und in stiller Meditation enden. „Talking to your Body and Mind“ ist eine geführte Meditation zur Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Alle drei Methoden sind sehr einfach und effektiv.

Nähere Informationen auf www.oshouta.de und im UTA aktuell.

Born Again Meditation

7 Tage, zwei Stunden täglich

Eine Stunde gelöst und spielerisch sein, eine Stunde Stille – Zeuge sein

12. – 18. März mit Yoko

18.00 – 20.00 Uhr

Preis: € 125,-

Offener Abend:

12. März, 18.00 Uhr, € 20,-

Talking to Your Body and Mind

7 Tage, eine Stunde täglich

Freundschaft schließen mit dir selbst

7. – 13. Mai oder 2. – 8. Oktober

mit Madita

18.30 – 19.30 Uhr, Preis: € 125,-

Offener Abend:

7. Mai oder 2. Oktober,

jeweils 18.30 Uhr, € 20,-

No-Mind Meditation

7 Tage, zwei Stunden täglich

Eine Stunde Dschibberisch, eine Stunde Stille – Zeuge sein

19. – 25. November mit Mandana

18.00 – 20.00 Uhr

Preis: € 125,-

Offener Abend:

19. November, 18.00 Uhr, € 20,-

Abendgruppen

MBSR – achtsam leben, lieben und arbeiten

Mindfulness Based Stress Reduction

Das Achtsamkeitstraining nach

Prof. Jon Kabat-Zinn

mit Tatini Petra

Gelassen im Arbeitsalltag, kraftvoll durch Krisenzeiten und glücklich in Beziehungen: die Lebenskunst der Achtsamkeit macht es möglich. Achtsamkeit lässt uns Aussteigen aus dem Hamsterrad der Geschäftigkeit und des Autopiloten. Sie ist eine Einladung zu mehr Selbstbestimmung und einer bewussten Lebensgestaltung. Achtsamkeit ist offene und wertfreie Aufmerksamkeit in der Gegenwart: der Schlüssel zu einem Leben in Balance zwischen Tun und Sein, zwischen An- und Entspannung, zwischen Grenzen und Möglichkeiten. Achtsamkeit reduziert Stress und fördert die Gesundheit entscheidend. Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist akzeptierend und nährend – leben, lieben und arbeiten aus dem Herzen.

Jeder Teilnehmer erhält ein ausführliches Handbuch und CDs mit angeleiteten Meditationen.

Preis: € 380,- inkl. Handbuch, CDs, Vor- und Nachgespräch, Achtsamkeitstag

8 Abende montags von 19.00 – 21.30 Uhr

22. Januar – 26. März, sowie ein Achtsamkeitstag am 17. Februar

oder

8 Abende montags von 19.00 – 21.30 Uhr

22. Oktober – 10. Dezember, sowie ein Achtsamkeitstag am 24. November

MSC – Selbstmitgefühl lernen

Mindful Self-Compassion

Ein Trainingskurs in Mitgefühl nach Dr. Kristin Neff und Dr. Christopher Germer

mit Tatini Petra

Die Forschung hat gezeigt, dass Selbstmitgefühl inneres Glück und Zufriedenheit fördert und Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen vermindert. Es unterstützt unser emotionales Wohlbefinden und schützt vor Empa-

thiemüdigkeit in der Arbeit mit Menschen. Selbstmitgefühl hilft uns, Trägheit und Widerstände zu überwinden, unser Potenzial, Energie und Freude zu entfalten und uns selbst der beste Freund zu werden. Es gibt uns die Resilienz, um uns rascher von emotionalen Schwierigkeiten zu erholen, mit unseren Defiziten warmerherziger umzugehen und uns zu verzeihen. Wir begegnen uns und anderen selbstverständlicher mit Fürsorge und Achtsamkeit, haben die Kraft, mit unserem Stress und dem Leiden anderer freundlich und nachhaltig umzugehen. Der MSC-Kurs ist ein Verhaltenstraining, während der MBSR-Kurs ein Aufmerksamkeitstraining ist. Beide Kurse ergänzen sich gegenseitig.

Preis: € 380,- inkl. Handbuch, CDs mit angeleiteten Meditationen, Vor- und Nachgespräch, Achtsamkeitstag

8 Abende und 1 Tag

mittwochs von 18.30 – 21.30 Uhr

11. April – 30. Mai

sowie Tagesevent am 6. Mai

oder

mittwochs von 18.30 – 21.30 Uhr

24. Oktober – 12. Dezember

sowie Tagesevent am 2. Dezember



Herzmeditationen

3. Februar und 12. August mit Praphulla

3. Oktober mit Veeto

Die Herzmeditationen führen uns vom Kopf zum Herzen und geben uns die Möglichkeit, die Wärme und die Einsichten des Herzens und die Liebe für uns selbst wieder mehr in unseren Alltag und unser Leben fließen zu lassen. Dadurch können wir auch andere Menschen und die Welt um uns herum mit liebevolleren Augen sehen. Das Herz verurteilt nicht, lehnt nicht ab und bevorzugt nicht. Es hat Platz für Freude und Schmerz, für Leichtigkeit und Schwere, für Neues und Unbekanntes. Es nimmt an, was ist, und setzt Grenzen, wo ein „Nein“ nötig ist. Es ist offen dafür, Neues zu wagen und zu riskieren. Je tiefer wir mit unserem Herzen in Kontakt sind, umso reicher und freudiger gestaltet sich unser Leben und wir erfahren Entspannung in Körper, Geist und Seele.

€ 75,- pro Termin inkl. Kundalini und Abendmeditation

Beginn: 3. Februar und 3. Oktober um 10.00 Uhr

Beginn: 12. August um 9.30 Uhr mit Satsang

Klassische Osho-Meditationen

25. Februar und 19. August mit Mandana

2. April mit Shambala

11. November mit Arhat

An diesen Tagen hast du die Möglichkeit, die klassischen Osho-Meditationen kennenzulernen, bzw. sie weiter zu vertiefen. Die Nadabraham, Nataraj, No-Dimension, Devavani und die Kundalini Meditation haben eines gemeinsam: du kannst experimentieren, dich erden und zu deiner Stille zurückfinden. Zwischen den einzelnen Meditationen werden wir Zeit haben, uns über das Erlebte auszutauschen.

Zu diesem Tag sind AnfängerInnen genauso eingeladen wie erfahrene Meditationserfahrene.

Preis: € 60,- pro Termin

inkl. Kundalini und Abendmeditation

Beginn um 9.30 Uhr

Sitting Silently

19. – 21. Mai mit Ramateertha

30. September – 3. Oktober oder

26. – 30. Dezember mit Ramateertha und

Subodhi

Vielleicht kennst du das: heute Therapie und morgen bist du wieder der/die Alte. Trotz vieler tiefer Einsichten, dem Abwerfen von altem Ballast und einem Verständnis dafür, wie deine Psyche funktioniert, holt dich das Netz der Gedanken ein und nimmt dich wieder gefangen.

In „Silent Sittings“, die jeweils 40 Minuten dauern, geht es einfach darum, nichts zu tun. Alles sein zu lassen, wie es ist. Du sitzt entspannt und beobachtest einfach nur, ohne einzugreifen. Zwischen den Sittings erhält der Körper die Möglichkeit, sich durch sanfte, langsame Bewegungen zu „entladen“ und wieder in ein natürliches Gleichgewicht zu finden. Die Sittings werden durch das Programm an täglichen Meditationen des Osho UTA Instituts ergänzt. Während des Seminars hast du die Möglichkeit, dich mit der Seminarleitung in Einzelgesprächen auszutauschen. Diese Tage sind wie Ferien von der Hektik und Betriebsamkeit des Alltags. Wir kommen im wahrsten Sinne des Wortes wieder zur Besinnung.

„Etwas ganz Wesentliches sollte man verstehen: Dinge wie Geld, Macht, Ruhm können dich nicht erfüllen, weil es keine essentiellen Bedürfnisse sind. Man braucht etwas Anderes.“

Aber nach diesem Anderen musst du in dir selbst suchen; niemand kann dir die Richtung zeigen.

Du hast deine Bestimmung in dir! Du hast diesen Entwurf, diese Blaupause in dir. Bevor du also anfängst, hinter irgendetwas herzujagen, gehört es zu den grundlegenden Dingen, deine Augen zu schließen, zu meditieren, in Einklang mit dir selber, mit deiner Energie zu gelangen und auf sie zu hören: und was immer sie dir dann sagt, das ist gut für dich. Dann wirst du Erfüllung finden. Schritt für Schritt wirst du deiner eigenen Blüte näher kommen, deinem eigenen Aufblühen.“

Osho

Preis: € 295,- (19. – 21. Mai)

Preis: € 395,- (30. September – 3. Oktober)

Preis: € 495,- (26. – 30. Dezember)

Beginn jeweils um 10.00 Uhr, am 30. September um 9.30 Uhr

Gebet – eine Dimension jenseits von Therapie

25. – 27. Mai

mit Veeto

Viele von uns verbinden mit dem Wort „Gebet“ in erster Linie ein Ritual der Kirche, sehen darin gar eine Art Formalität ohne tiefere Bedeutung. Aber was bedeutet Gebet wirklich? Dieses Seminar ist eine Einladung deinen ganz persönlichen Zugang zum Gebet zu finden. Beten ist keine Technik, die du erlernen kannst. Es muss in dir entstehen. Dies kann geschehen, wenn du deine Persönlichkeit ablegst und dich nackt zeigst. Dann kannst du deine Verbindung mit der Präsenz des Ganzen, des Göttlichen spüren. Wenn du dich dieser Dimension öffnest, fließt

etwas zu dir, das jenseits deines Tuns, deiner Kontrolle und deiner selbst ist.

Preis: € 160,-

Offener Abend: 25. Mai 20.30 Uhr, € 20,-

De-Hypnose – Meditationen für den Alltag

22. – 24. Juni

mit Madita

Diese Gruppe ist eine Einladung, dir deine Identifikation mit alten Denk- und Gefühlsgewohnheiten anzuschauen und sie aufzugeben. Du wirst erkennen, wie bestimmte Teile deines Unterbewusstseins dich ununterbrochen antreiben: der innere Perfektionist („Werde besser!“), der innere Kritiker („Nicht gut genug“). Diese antreibenden Energien können krank machen, insbesondere wenn du befürchtest, nicht genug Zeit zu haben, alles zu erledigen was „erledigt werden muss“. Jede Identifikation mit Problemen, Glaubenssätzen, Urteilen ist eine tiefe Trance, eine Selbsthypnose, ein Traum. Allzu oft sind diese Träume Albträume, die uns das Leben schwer machen.

De-Hypnose bedeutet alte, begrenzende Selbsthypnosens aufzulösen. Durch Meditation, Selbsterfahrungs- und Veränderungsprozesse des Neuro-Linguistischen Programmierens und Ericksonische Hypnose lernen wir, die alten Programme und Glaubenssätze zu erkennen und loszulassen. So wird der „Mind“ um viele schwere und beängstigende Gedanken und Gefühle erleichtert – und damit offen dafür, im Leben präsent, entspannt und angstfrei zu sein.

Preis: € 240,-

Offener Abend: 22. Juni 20.30 Uhr, € 25,-

Celebrate Yourself

27. – 29. Juli

mit Paramhans

Wie oft lachst du am Tag oder freust dich, ganz ohne Grund? Bist du bereit, nicht mehr auf Sparflamme zu leben und das Leben mit beiden Armen zu umarmen, was immer es dir in jedem Moment bringt? Das Leben geschehen zu lassen, ohne unsere Wünsche und Vorstellungen, wie es zu sein hat, lässt in uns Freude entstehen.

Meditation unterstützt uns dabei, indem wir mit uns selbst in Verbindung kommen.

An diesem Meditationswochenende bist du eingeladen, dein eigenes Lied zu singen, deinen Tanz zu tanzen, dich selbst zu feiern.

Preis: € 160,-

Offener Abend: 27. Juli, 20.30 Uhr, € 20,-

Spirituelle Sterbebegleitung aus der Sicht des tibetischen Buddhismus

25. – 28. Oktober

mit Krisana

Wenn wir einen Menschen in sein Sterben hinein, durch seinen Tod hindurch und auch nach seinem Tod begleiten möchten, benötigen wir ein Wissen darüber, was wir tun und wie wir begleiten können. Das, was der Sterbende mitnimmt, ist sein Geist, sein „Spirit“. Er kann weder seinen Körper noch sein Geld oder seine Liebsten mitnehmen. Was von ihm übrig bleibt wird, ist sein Geist, seine Seele. Für den Begleiter ist es daher wichtig zu wissen, wer oder was der Geist ist, wie er funktioniert und wie wir ihm begegnen können.

In diesem Seminar werden die wesentlichen Informationen zur spirituellen Sterbebegleitung aus der Sicht des tibetischen Buddhismus vermittelt. Wenn wir erkennen, wie unser Geist beschaffen ist und wie er arbeitet, können wir auch den Geist des Sterbenden verstehen und angemessen auf seinen Sterbeprozess eingehen. Wir werden uns mit unserer Endlichkeit auseinandersetzen. Durch Körper- und Atemarbeit, Meditation und Erforschung unserer inneren Räume werden wir uns immer tiefer dem eigenen Wesenskern öffnen.

Preis: € 450,-

Beginn um 10.00 Uhr

Dunkelheitsmeditation und Erdung

1. – 2. oder 1. – 4. November

mit Anando

In diesen Meditationen reinigt sich dein Unterbewusstsein von Ängsten, auch auf der Ebene des kollektiven Unterbewusstseins. Erdungsübungen unterstützen dich darin, die Erfahrung zu vertiefen und zu integrieren. Dunkelheit bringt uns in Kontakt mit der ewig währenden Essenz in uns und in der Existenz. Sie öffnet den Zugang zu deiner rezeptiven, weiblichen und nährenden Energie. Sie gibt dir tiefe Entspannung und Vertrauen. Der Meditationsraum wird auch in den Pausen ein Ort der Stille sein. So gibt es die Möglichkeit, sich diese Tage als Meditationsretreat zu gestalten. Dieses Seminar ist für Menschen mit Meditationserfahrung gedacht.

Preis: € 170,- (1. – 2. November, 2 Tage)

Preis: € 340,- (1. – 4. November, 4 Tage)

Beginn jeweils um 14.00 Uhr

Meditation – der Weg des Herzens

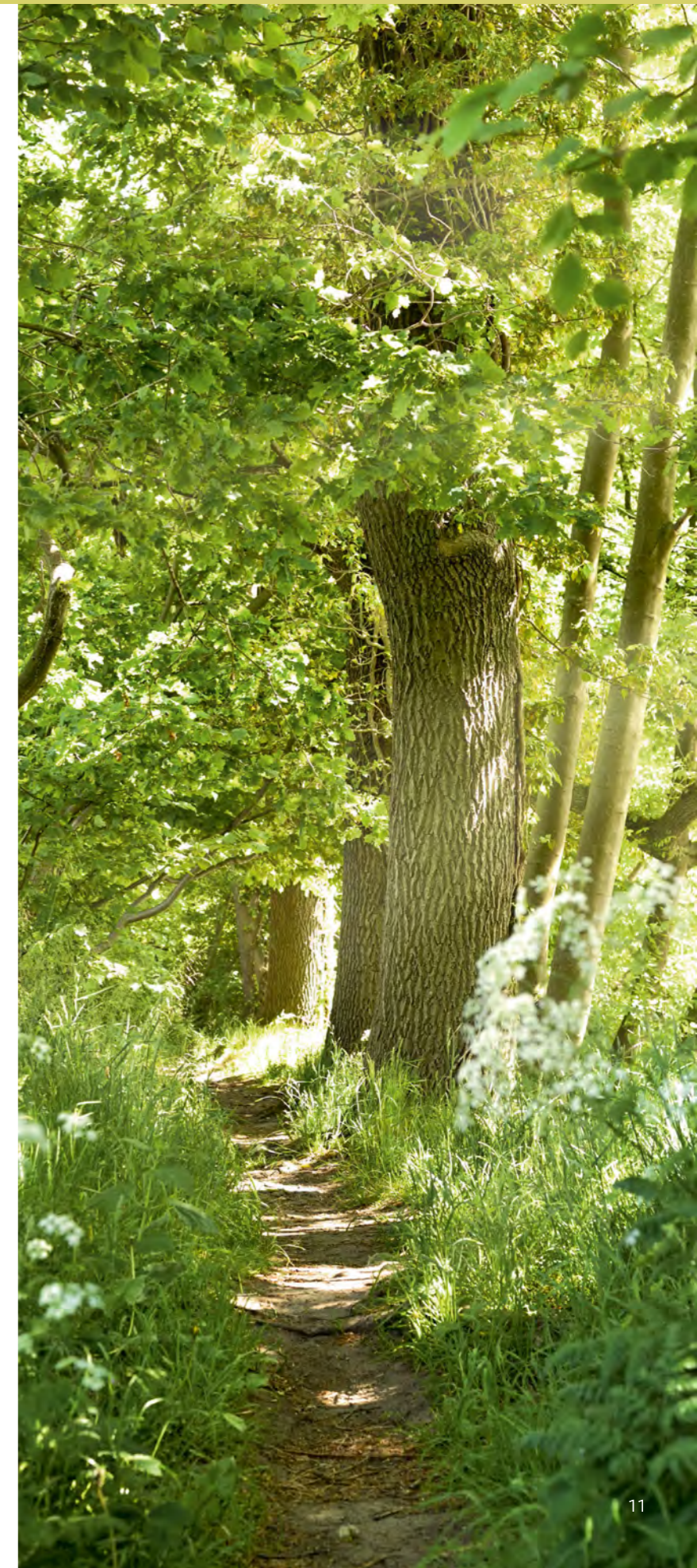
14. – 16. Dezember

mit Paramhans

Dieses Wochenende ist eine Einladung, dich selbst im Hier und Jetzt zu genießen und all den Ernst loszulassen, der dein Leben mit längst vergangenen Eindrücken und Zukunftssorgen belastet. Du kannst wieder natürlich und unschuldig werden und dich daran erinnern, dass du auch lachen und tanzen, herumwirbeln, lieben, leben und all die kleinen Dinge des Lebens genießen kannst. Einige der Meditationen werden mit Livemusik begleitet.

Preis: € 160,-

Offener Abend: 14. Dezember, 20.30 Uhr, € 20,-





INTENSIVSEMINAR SERIE

Lebendiges Zen – die Kunst, zu leben und zu sterben

21. September – 16. Dezember

„Zen ist nicht an Antworten interessiert – oder an Fragen. Es ist überhaupt nicht an einer Lehre interessiert. Es ist keine Philosophie; es ist ein völlig anderer Weg, auf Dinge zu schauen, auf das Leben, auf die Existenz, auf sich selbst, auf andere.“ Osho

D.T. Suzuki war der erste Zen-Lehrer, der bereits in der zweiten Hälfte des letzten Jahrhunderts die Philosophie des Zen-Buddhismus im Westen bekannt machte. Das Buch „Zen-Buddhismus und Psychoanalyse“ fehlte in keiner Wohngemeinschaft der 68iger-Generation und Suzuki arbeitete u.a. mit Erich Fromm, Alan Watts, Fritz Pearls, Alexander Lowen und Carl Rogers zusammen. Es war meist ein recht intellektuelles Verständnis von Zen, das bis heute von einer Vorstellung von Disziplin, stundenlangem Sitzen und auf eine leere Wand starren und einem etwas blutleeren Bestreben nach Erleuchtung durch eine rigorose Meditationspraxis geprägt ist. So ist es nicht verwunderlich, dass Osho dem Begriff Zen eine völlig neue, absolut lebensbejahende und alle Facetten des Lebens beinhaltende Vision einhauchte. Seine Meditationen, die den Körper aktiv mit einbeziehen, das Spielerische des Zen, mit seiner ganzen durch Logik nicht zu er-

fassenden Frische und Unbekümmertheit, sind von einem grundlegenden Prinzip des Zen gekennzeichnet: dem Akzeptieren dessen, was ist – ja, es nicht nur zu akzeptieren, sondern es mit ganzem Herzen und tiefer Hingabe zu feiern.

In diesem Sinne ist das Zen-Training eine tiefe Erfahrung, in der es darum geht, das Loslassen zu üben und sich in seiner eigenen Natur wiederzufinden: dem Leben selbst. Wichtige Themen wie: Liebe, Hingabe, Tod und die Begegnung mit dir selbst sind eine gute Möglichkeit in die Tiefe des Zen einzutauchen.

„Zen-Anekdoten sind nichts zum Lesen. Was das Lesen angeht, sind sie wertlos. Sie müssen gelebt werden; das ist die einzige Möglichkeit, sie zu verstehen.“ Osho

Die Arbeit in den Seminaren kann durch Einzelsitzungen zum ermäßigten Preis begleitet werden. Des Weiteren vertieft sich der Prozess durch die Gruppensitzungen der Teilnehmenden am Zen-Programm, die sonntags nach den Wochenendseminaren in der Zeit von ca. 17 – 18.30 Uhr stattfinden.

Lebendiges Zen Meditationswochenende

21. – 23. September

mit Anando

Das Zen Meditationswochenende bietet einen freudigen Einstieg in die Meditation. Kein anderer Meister hat so wie Osho darauf bestanden, dass Zen unbedingt Leben heißt und nicht ritualisierte Disziplin, die dumpf macht. Es ist eine lebendige Disziplin oder besser, eine Disziplin des Lebendigseins. Disziplin stammt von dem Wort „discipulus“, „disciple“, zu Deutsch „Schüler“. Das ist im eigentlichen Sinne jemand, der mit Freude und Neugier wie ein Kind lernt.

An diesem Wochenende werden wir in einem Wechsel von Stille und Bewegung mit Freude, Leichtigkeit und Neugier eine neue Art von Zen kennenlernen.

Preis: € 160,-

Offener Abend: 21. September, 20.30 Uhr, € 20,-

Liebe und Loslassen

26. – 28. Oktober

mit Anando

Schritt für Schritt begeben wir uns tiefer in das Mysterium der Liebe und gewinnen so Vertrauen in unsere Freude am Loslassen. Mithilfe von Hara-Arbeit können wir den Platz in uns erforschen, an dem Liebe und Tod – das Loslassen vom Ego – sich vereinen. In Verbindung mit Herz-Meditationen öffnen wir neue Dimensionen des Herzens und der Begegnung.

„Wann immer du einen Augenblick totaler Lebendigkeit erlebst, wirst du plötzlich auch den Tod wahrnehmen. Das geschieht in der Liebe. Deshalb haben die Menschen Angst vor der Liebe ... Wenn du jemanden wirklich liebst, entgleitet dir das Ego und löst sich auf. In der Liebe stirbst du und wirst wiedergeboren.“ Osho

Preis: € 240,-

Offener Abend: 26. Oktober, 20.30 Uhr, € 25,-

The Art of Dying

15. – 18. November

mit Ramateertha

Der Tod wirft uns zurück auf existenzielle Fragen, die in der Routine des Alltags in Vergessenheit geraten: Lebe ich wirklich das Leben, das ich leben möchte, oder folge ich den Vorstellungen und Wünschen anderer? Wie sieht mein Leben aus, wenn ich das, was in mir ist, authentisch lebe? Was würde ich – angesichts des Todes – bereuen, versäumt oder vertan zu haben?

Wirklich innezuhalten und dich diesen Fragen zu stellen, das ist der wesentliche Aspekt dieses Seminars: dich jenseits von Therapie auf die Suche nach deiner Wahrheit einzulassen. Diese Wahrheit zu finden und zu leben, verwandelt dein Leben in einen Tanz. Vielleicht stirbst du dabei „tausend Tode“, aber dieser Tanz gibt dir Flügel und die Gewissheit, wirklich lebendig zu sein.

In diesem intensiven Prozess nutzen wir den Tod als Hilfsmittel, um uns unsere Halbherzigkeit anzuschauen, unsere Tendenzen, Dinge in unserem Leben aufzuschieben, Konfrontationen aus dem Weg zu gehen und unsere Verletzlichkeit zu beschützen.

Was uns Angst vor dem Tod bereitet, ist die Tatsache, dass wir nicht total gelebt haben. Was schmerzt, wenn die Stunde des Abschieds da ist, ist die Liebe, die wir zurückgehalten haben. Von diesem Standpunkt aus gesehen ist die Auseinandersetzung mit dem Tod eine Möglichkeit auf-

zuwachen, wieder neu zu werden mit Augen, die voll des Wunders und erfüllt von Dankbarkeit sind.

Und wir können erkennen, dass in jedem Moment das Vergangene in uns stirbt und wir in das Neue geboren werden: offen, mit der direkten Erfahrung dessen, was uns das Leben gibt.

Preis: € 480,-

Beginn: 15. November, 10.00 Uhr

Awareness Intensive: „Who is in?“

13. – 16. Dezember

mit Anando und Ramateertha

In der klaren Struktur des „Awareness Intensive“ begeben wir uns mithilfe des Zen-Koans „Who is in?“ auf den Weg nach innen. „Wer ist innen?“ oder „Wer bin ich?“ ist die zentrale Frage jedes Meditierenden, jedes Menschen, der sich auf den Weg gemacht hat, das Wesentliche zu suchen. Was macht dich aus? Was ist das, was in dir lebt? Die Frage kann nicht mit deinem Verstand beantwortet werden.

Die Struktur des Seminars gibt dir die Möglichkeit, die Antwort in jeder Faser deines Körpers zu fühlen, sie zu sehen und zu hören. Schicht um Schicht dringen wir zu unserer Mitte vor: zu unserer Vitalität, zu unserer eigenen Dynamik.

Übernachtung im Seminarraum ist Teil des Prozesses.

Preis: € 430,-

inkl. € 70,- für vegetarische Verpflegung

Beginn: 13. Dezember, 20.30 Uhr

Gesamtpreis: € 1.250,-

inkl. € 70,- für Verpflegung im letzten Abschnitt

Kostenlose Informationsveranstaltung:

2. September 2018 (Tag der offenen Tür)

Ein kostenloses Informationsgespräch mit Ramateertha oder Anando kann jederzeit über unsere Seminarkoordination vereinbart werden.

► **Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.**





INTENSIVSEMINAR

7-Tage-Meditationsretreat

24. – 30. April

mit Ramateertha und Subodhi

Mit dem Wort „Retreat“ assoziieren wir alle möglichen Ideen und Inhalte. Abgesehen davon, dass es mit Rückzug, Alleinsein und Nicht-gestört-werden zu tun hat, gehören die Vorstellung von Disziplin und Anstrengung dazu. Tatsächlich hat das siebentägige Retreat jedoch nur einen Sinn: Es führt uns in die Welt des „Nichtstuns“ und in die Entspannung. Wir geben der Stille und dem Nichtstun Raum, um die innere Balance wiederherzustellen.

Wir widmen uns der ältesten Form der Meditation: dem Sitzen in Stille. Diese einfache Technik hat eine jahrhundertealte Tradition. Wir erlauben uns, uns hinzusetzen und einfach nur präsent und aufmerksam zu sein. Wir lassen uns und die Welt einfach so, wie sie ist, ohne einzugreifen oder zu handeln. Das hört sich zunächst sehr einfach an und doch stellen wir häufig fest, dass wir in der Stille mit vielen Themen konfrontiert werden. Der Verstand wirft Fragen auf und wir erkennen, wie verstrickt wir in unseren Mustern und Gewohnheiten und den damit einhergehenden Spannungen sind.

Wir werden feststellen, dass das Retreat ein kraftvoller Prozess ist, der uns erlaubt, Distanz zu unseren Gedanken, Gefühlen und Körperempfindungen zu gewinnen. Unsere Achtsamkeit wächst – wir finden einen Weg in die wahre Freiheit und haben die Möglichkeit, wieder bei uns, in unserer Mitte, unserem ursprünglichen Sein anzukommen und zu entspannen.

Auf Wunsch stehen die Leiter des Retreats für Einzelgespräche zur Verfügung. Diese Gespräche dienen dem Austausch und können das Loslassen und Entspannen erleichtern.

Beginn um 10.00 Uhr
Preis: € 715,-
Wiederholerpreis: € 615,-
Kostenlose Informationsveranstaltung:
im UTA: 4. April, 20.30 Uhr

Glücklich und gelassen durch Selbstmitgefühl

3. – 4. Februar

mit Tatini Petra

Eine Einführung in Mindful Self Compassion (MSC) nach Kristin Neff und Chris Germer

Achtsam sein, MSC ist ein weltweit anerkanntes Achtsamkeits- und Mitgefühlsprogramm, das dabei unterstützt, sich in schwierigen Momenten mit Freundlichkeit, Güte und Verständnis zu umgeben. Selbstmitgefühl fördert Glück und Zufriedenheit im Alltag und vermindert Stress, Angstgefühle und depressive Stimmungen. Wir lernen unsere innere kritische Stimme in eine mitfühlende Stimme zu verwandeln und für uns selbst ein guter Freund zu werden.

An diesem Wochenende werden wir uns und unsere Erfahrung auf liebevolle Art erforschen und untersuchen, in welchen Lebensbereichen wir mehr Selbstmitgefühl benötigen und wie wir dies im All-

tag umsetzen können. Unterstützt durch Meditationen, praktische Übungen und wissenschaftliche Hintergrundinformationen lernen wir, wie wir uns und anderen selbstverständlicher mit Fürsorge und Achtsamkeit begegnen können und entwickeln die Kraft, mit unserem Stress und dem Leiden anderer freundlich und Ressourcen schonend umzugehen.

„Ich fühle mich wieder, spüre meine Bedürfnisse und habe Raum für andere und ihre Anliegen.“
 (ein Teilnehmer)

Beginn um 10.00 Uhr
Preis: € 240,-

Achtsam leben, lieben & arbeiten

10. – 11. November

mit Tatini Petra

MBSR Einführungskurs – Mindfulness Based Stress Reduction
Das weltweit gelehrt Achtsamkeitstraining nach Prof. Jon Kabat-Zinn

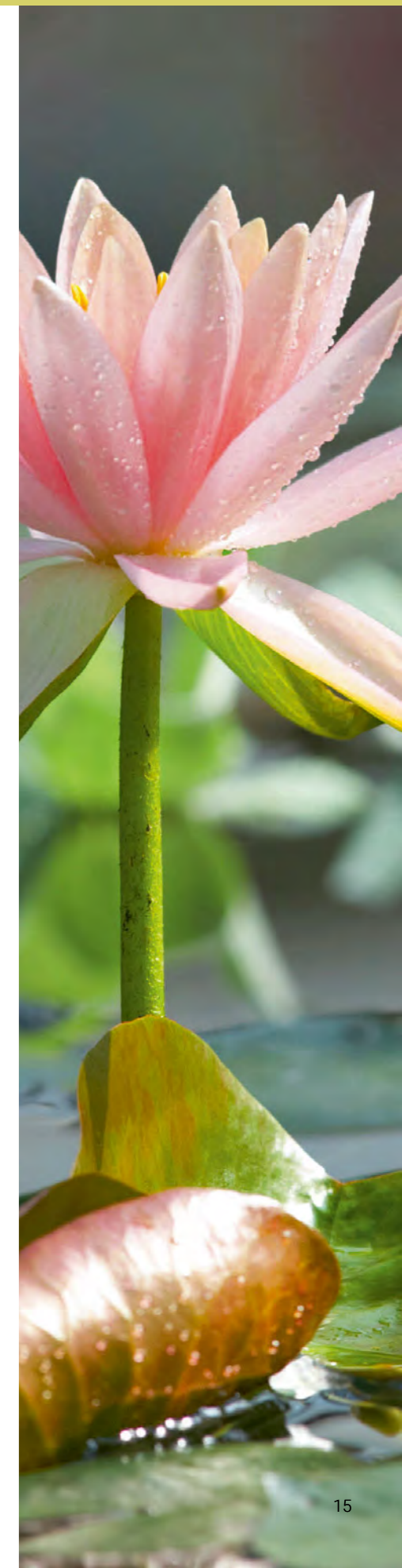
Achtsam sein, heißt eine nicht wertende Aufmerksamkeit für uns selbst. Wir lernen Erfahrungen kommen und gehen zu lassen und weise einzugreifen, wenn es nötig ist. Das schont unsere Ressourcen. Achtsamkeit reduziert Stress, fördert die Gesundheit und verbessert unsere Lebensqualität entscheidend. Denn Achtsamkeit hilft uns bei der Selbstregulation und Entspannungsfähigkeit. Mit Achtsamkeit entwickeln wir ein stabiles inneres Gleichgewicht mit der wir auch schwierige Erfahrungen liebevoll angehen können.

Achtsamkeit ist für alle geeignet, die ihr Leben selbstbestimmter und glücklicher gestalten möchte. Die Grundhaltung der Achtsamkeitspraxis ist akzeptierend und nährend – leben, lieben und ar-

beiten aus dem Herzen. An diesem Wochenende lernen wir Achtsamkeitsübungen für zuhause und unseren Alltag kennen. Wir erforschen unsere relevanten Stressverschärfer und entwickeln achtsame Handlungsalternativen.

„Ich bin gelassener geworden und kann mich mehr auf Positives konzentrieren. Ich reserviere mir wieder Zeit für mich und kann sie genießen!“
 (eine Teilnehmerin)

Beginn um 10.00 Uhr
Preis: € 240,-
Kostenlose Informationsveranstaltung:
im UTA: 1. Oktober, 20.30 Uhr





Emotionen als Tor zur Freiheit

7. Januar oder 31. Mai
mit Yaari

Emotionen sind Ausdruck unserer Lebensenergie. Im Laufe unseres persönlichen Lebens haben wir nicht nur gelernt, einige von ihnen zurückzuhalten sondern auch verlernt sie wahrzunehmen. Mit unter macht sich eine Angst vor den eignen Emotionen breit. So leben wir auf „Sparflamme“ und werden damit immer eingeschränkter in unserem Ausdruck und unserer Lebendigkeit.

Wir können diesen Weg umkehren: Indem wir Stück für Stück unsere Emotionen erkennen, wahrnehmen, ausdrücken, sie von den zudeckenden Geschichten befreien und loslassen, finden wir zurück zu sprudelnder Lebendigkeit in jeder Zelle unseres Körpers. Dann gibt es keine Unterteilung mehr in „gute und schlechte Gefühle“, wir erkennen sie lediglich als verschiedene Facetten unserer Lebensenergie an und bekommen wieder ein Gespür für den wahren, stillen Kern in uns, der jenseits aller Emotionen existiert.

Mit Partnerübungen, Körperarbeit und Elementen aus verschiedenen Meditationen, wie zum Beispiel der AUM-Meditation, werden wir uns auf eine Forschungsreise begeben, uns von nicht

mehr benötigten Beschränkungen befreien und das Leben feiern.

Preis: € 90,-

7. Januar Beginn um 9.30 Uhr mit Satsang oder
31. Mai Beginn um 10.00 Uhr

Klassisches Rebirthing und Integratives Atmen

Der einfache Weg zu deinem heilen Kern

30. März – 2. April

mit Sandra

Ich begrüße dich als einen vollkommenen, wertvollen, lebendigen und gesunden Menschen. Diese Sichtweise nimmt sofort einen Teil der Anstrengung aus dem Leben und erlaubt dir mehr Leichtigkeit und Lebendigkeit. Oft stehen wir uns mit unseren negativen Überzeugungen selbst im Weg und der tief in uns angelegte heile Kern kann seine Wirkung im Leben nicht entfalten. Mit den Methoden des Integrativen Atmens und des klassischen Rebirthings erlernst du ein einfaches und höchst effektives Handwerkszeug. So kannst du zunehmend und mit immer mehr Leichtigkeit aus deinem vollen Potenzial schöpfen. Je näher du deinem Wesenskern kommst, desto mehr entfaltet sich dein persönlicher Lebensweg unter deinen Füßen – nahezu von selbst. Und plötzlich wirst du bemerken, dass dir

deine Lebensprobleme abhanden gekommen sind. Das Seminar ist eine Einführung in die Methoden des Integrativen Atmens und des klassischen Rebirthings. Du wirst sofort und im Alltag mühelos umsetzbar seine tief erleichternde und energetisierende Wirkung bemerken, die dich von jetzt an begleiten kann. Denn nur was sich im Alltag ganz praktisch leben lässt, entfaltet auch seine spirituelle Wirkung. Du wirst dir selbst tief und wahrhaftig begegnen können. Die meisten Teilnehmenden entdecken bereits in diesem ersten Seminar eine Ahnung von ihrem wirklichen Wesenskern und bekommen Freude daran, sich selbst immer tiefer zu begegnen. Es entsteht so etwas wie ein inneres Leuchten und eine Lust am Leben.

Preis: 360,-

Beginn: 18.00 Uhr

Achtsamkeitsbasierte Progressive Muskelentspannung

9. April – 4. Juni oder

3. September – 22. Oktober mit Axel

Die Teilnehmer lernen an acht Abenden die Langform und verschiedene Kurzformen der Progressiven Muskelentspannung (PME) und erhalten zahlreiche Anregungen zur Regulation von Stress. Die Progressive Muskelentspannung ist heute ei-

ne bewährte, effektive und vor allem leicht erlernbare Methode, durch die unser Körperbewusstsein gefördert wird und wir uns im täglichen Leben bewusster erleben und entspannen können. Durch systematische Schulung der Achtsamkeit sensibilisiert die PME die Teilnehmenden für das Zusammenspiel von Muskeltonus, Lebensgefühl und Gedankenwelt. Damit stärkt sie die Fähigkeit im Alltag eigenverantwortlich zu mehr innerer Ruhe sowie seelischer und körperlicher Ausgeglichenheit zu gelangen.

Preis: € 190,- inkl. Buch und Übungs-CD

8 Abende, montags von 19.00 – 21.00 Uhr

Abendkurs zur Raucherentwöhnung

Hurra, ich bin Nichtraucher!

16. – 30. Mai

mit Madita

Ziel des Kurses ist, dass du ihn nach drei Abenden als glücklicher Nichtraucher verlässt. Zu Beginn erhältst du alle Informationen, um deinen bewussten Verstand für dein Vorhaben zu gewinnen. Dann werden hypnotische Trancen dein Unterbewusstsein davon überzeugen, dass Nichtraucher zu sein nur und ausschließlich Vorteile bringt.

Wir werden das innere Programm rückgängig machen, das dich so lange hat glauben lassen, dass ein Leben mit Zigaretten genussreich ist. Gleichzeitig lernst du, eine innere Haltung von Selbstbewusstsein und Gewissheit zu entwickeln, sodass du aufhörst zu rauchen und für immer dabei bleibst.

Preis: € 150,-

Termine:

16. Mai, 23. Mai und 30. Mai

Beginn jeweils um 18.30 Uhr

Trauma-Erste-Hilfe mit Somatic Experiencing

26. Juli

mit Maggie Kline

In diesem Tagesworkshop geht es um die praktischen Werkzeuge zur Vorbeugung und Reduzierung von Trauma-Symptomen nach überwältigenden Ereignissen.

Inhalte und Methodik:

- Der Kontaktverlust zum Körper/Gehirn bei Traumata und die Wiederherstellung des Kontakts
- Das Rezept für die Wiederherstellung der Resilienz: Unterstützungsmöglichkeiten nach einem schrecklichen Ereignis
- Unterstützende Berührung und beruhigende Worte für Sicherheit, Einstimmung und Geborgenheit

• Trauma-Erste-Hilfe zur Auflösung von Ängsten: Führen eines Partners/einer Partnerin durch den achtstufigen Prozess

• Spielerische Wege zur Entladung traumatischer Aktivierung: der Resilienz-Zyklus

• Zuhören, Geschichtenerzählen und das Kreieren von Bildergeschichten zur emotionalen Heilung

Es kommen Power-Point-Präsentationen, Demositzungen und aktive Selbsterfahrung zum Einsatz.

Preis: € 150,-

10.00 – 18.00 Uhr

Englisch mit deutscher Übersetzung

Vom Trauma zur Resilienz

28. – 29. Juli

mit Maggie Kline und Co-Leiter Jakob Lund

Workshop zur Hilfe von Familien, Kindern und Jugendlichen mit Migrationshintergrund

Der Kurs beinhaltet eine Kombination aus Vorträgen, praktischen Übungen und Gruppenprozessen sowie Problemlösungsansätzen innerhalb der Gruppe.

Angesichts der aktuellen Flüchtlingskrise lernen wir gemeinsam mehr über Wege, die psychische Gesundheit von Geflüchteten und deren Familien zu begleiten, kulturelle Vielfalt zu feiern und die Integration in die hiesige Gesellschaft zu fördern.

In diesem Workshop geht es u. a. um:

- Die Do's und Don'ts der Flüchtlingsarbeit
- Erlernen der Grundprinzipien von Somatic Experiencing
- Erlernen effektiver Atem- und Körpertechniken zur Regulation des Nervensystems um ein Verständnis für den Umgang mit Aggression zu vermitteln
- Aufarbeitung von Trauer und Heimatverlust
- Künstlerische Aktivitäten zum Aufbau innerer Ressourcen
- Somatisch orientierte Spiele mit Kindern zur Unterstützung der Heilung

Preis: € 280,-

Beginn um 10.00 Uhr

Englisch mit deutscher Übersetzung

The Time Is Now

9. – 11. November

mit Udgita

Dieser Augenblick ist alles, was wir haben. Was gestern war ist unwiederbringlich vergangen. Ob und wie das Morgen sich zeigen wird, ist ungewiss. Wenn du auf die Zeiten in deinem Leben zurückschaust, die herausragen, auf die elektrisie-

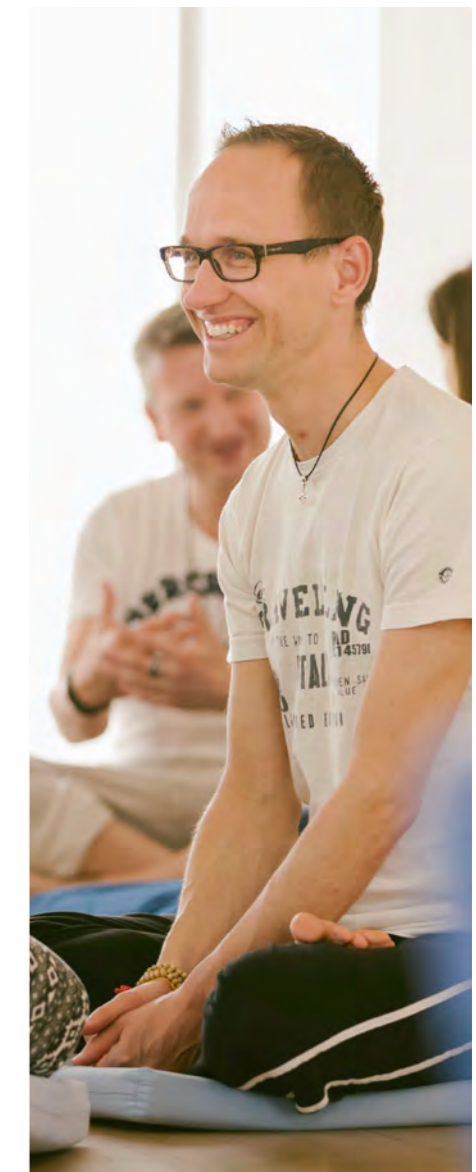
renden, erfüllten Glücksmomente, so haben sie alle eines gemeinsam: in jedem dieser Augenblicke warst du vollständig präsent.

Mithilfe von Bewusstseins-, Körper- und Energiearbeit werden wir an diesem Wochenende die „Zutaten“ finden, die uns die Dimensionen des Gegenwärtigen erschließen: die gesamte Bandbreite des „Im-Moment-Seins“, von Lebendigkeit bis hin zu Empfänglichkeit und Stille. Sobald du nichts mehr für selbstverständlich hältst, bist du frei, dein Hier und Jetzt Sein mit allen Sinnen zu feiern. Denn schließlich gilt: „Wenn nicht jetzt, wann dann?!“

Beginn 20.30 Uhr

Preis: € 240,-

Offener Abend: 9. November 20.30 Uhr, € 25,-





INTENSIVSEMINAR SERIE

Training for Life

Die Kunst, zu leben und zu lieben

23. Februar – 26. August

„Erziehung sollte dazu dienen, den höchstmöglichen Standard an Lebensqualität zu erreichen. Sie sollte die Kunst, zu leben und zu lieben lehren. Sie sollte die Menschen lehren, in ihrem Tun total zu sein, die Chance des Lebens zu nutzen, ohne irgendetwas auszulassen, jeden Tropfen Saft, den das Dasein zu geben hat, aus ihm herauszuquetschen ... Ein Training fürs Leben, ein Training für die Liebe, ein Training für Intensität, ein Training für Totalität ...“ Osho

Leben ist mehr als Funktionieren und den Alltag Bewältigen. Unsere Erziehung beschränkt sich auf Unterricht in Mathematik, Geografie und andere vermeintlich nützliche Dinge. Für die Kunst, zu leben und zu lieben dagegen finden wir keine Begleitung. Vertrauen ins Leben und den Mut zu haben, man selbst zu sein, sind Fähigkeiten, die jeder mit Stolpern und Hinfallen selbst zu lernen versucht.

Das Training for Life, das wir bereits seit 30 Jahren erfolgreich durchführen, bietet dir die Möglichkeit, dich mit dem auseinanderzusetzen, was für dich wertvoll im Leben ist. An jedem Wochenende bekommst du bestimmte Werkzeuge an die Hand, die du in deinem Privat- und Berufsleben praktisch anwenden und umsetzen kannst. Das Training ist eine gute

Begleitung, um in Zeiten der Veränderung eine neue Orientierung zu finden. Es eignet sich gleichermaßen für jüngere und ältere Menschen. Die Länge des Prozesses und die Unterstützung und Freundschaft zwischen den Teilnehmenden machen es dir leichter, das Gelernte in dein tägliches Leben zu integrieren.

Die Arbeit in den Seminaren kann auf Wunsch durch Einzelsitzungen begleitet werden (nicht im Preis enthalten). Der Prozess „Training for Life“ vertieft sich durch Gruppensitzungen der Teilnehmenden, die sonntags im Anschluss an die Wochenendseminare in der Zeit von ca. 17.00 – 18.30 Uhr stattfinden.

■ Freiheit – der Mut, du selbst zu sein

23. – 25. Februar mit Samarona

Dir deine Freiheit einzugestehen heißt, dir im Klaren darüber zu sein, dass dein Leben in deinen eigenen Händen liegt. Dein Innerer Kritiker jedoch hat Einwände, die deinem Impuls zur Selbstverwirklichung entgegenwirken. Seine Stimme ist die Quelle für einen Großteil deiner Qualen. Seine Beurteilung als richtig oder falsch, sein Leistungsanspruch und seine Strafandrohungen sind Haltungen der Feindseligkeit dir selbst gegenüber. Verantwortung für dein Leben zu übernehmen heißt, den Mut zu haben, auf deine objektive innere Führung zu hören, statt dich vom Kritiker (ver)führen zu lassen.

Preis: € 230,-

Offener Abend:

23. Februar 20.30 Uhr, € 25,-

■ Vertrauen – ein tiefes Gefühl der Geborgenheit

23. – 25. März mit Anando

Wenn du vertraust, fühlst du dich geborgen und vom Leben gehalten. Du weißt, dass die Existenz grundsätzlich gut und liebevoll ist. Wie tief dein Vertrauen ist, zeigt sich darin, wie du dein Leben lebst. Wenn du die Bereitschaft hast, Risiken einzugehen, ins Unbekannte einzutauchen und loszulassen, dann sind dies Zeichen deines Urvertrauens. Dabei ist entscheidend, dass die Umstände deines Lebens keinen Einfluss darauf haben. Auch Krankheit, Tod, Betrug oder schmerzvolle Erfahrungen können dieses Vertrauen nicht erschüttern.

Wenn der Zugang zu unserem Urvertrauen blockiert ist, meinen wir, nur in bestimmten Situationen vertrauen zu können. Wir streben nach einem Idealzustand im Äußeren, um im Inneren entspannen zu können: Haus, Bankkonto, Beruf, Versicherungen und Familie sollen uns Sicherheit geben. Urvertrauen erlaubt dir, zu entspannen, den Moment zu genießen und der Liebe und dem Leben mit Zuversicht zu begegnen.

Preis: € 230,-

Offener Abend: 23. März 20.30 Uhr, € 25,-

■ Selbstwert – wenn dein Leben dir lieb ist

27. – 29. April mit Samarona

Es gibt diese Momente, wo das Leben uns lieb ist und wir uns selbst als wertvoll betrachten, ohne dass wir „Großes“ vollbringen müssen, um unseren Wert zu beweisen. Selbstwert ist ein Geschenk, das wir uns nicht verdienen müssen. Leider halten wir zu oft an der Überzeugung fest, unzulänglich oder minderwertig zu sein. Da uns der direkte Kontakt zu unserem Selbstwert oft fehlt, machen wir unseren Wert an Äußerlichkeiten wie Geld, Macht und Ansehen fest. Wir strengen uns an, das verlorene Gefühl für unseren Wert zurückzuerlangen und gleichzeitig spüren wir tief in uns das nagende Gefühl von Minderwertigkeit. Um diesen Schmerz nicht zu spüren, entwickeln wir Abwehrmechanismen. Doch gerade eine offene und akzeptierende Auseinandersetzung mit den Abwehrmechanismen bringt die Erfahrung von Würde zurück. Die Erkenntnis, dass das Gefühl von Minderwertigkeit ein Missverständnis ist, lässt dich spüren, dass dein Leben dir lieb ist.

Preis: € 230,-

Offener Abend: 27. April 20.30 Uhr, € 25,-

■ Einfach So-Sein – Meditationswochenende

1. – 3. Juni mit Anando

Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir damit, anders sein zu wollen, als wir gerade sind. Meditationstechniken unterstützen dich dabei, zu deinem natürlichen Zustand von So-Sein zu finden. So-Sein heißt Entspannung, Loslassen und Vertrauen. In der taoistischen Tradition wird So-Sein „Wei Wu Wei“ genannt. Buddha nannte es „Tathata“. Es ist das Einfachste, was es gibt, und doch eine hohe Kunst.

Preis: € 160,-

Offener Abend: 1. Juni 20.30 Uhr, € 20,-

■ Liebe – deinem inneren Schatz begegnen

13. – 15. Juli mit Samarona

Liebe. Ein schönes Wort. Wir bringen es in Verbindung mit zwischenmenschlichen Beziehungen, mit Leidenschaft, Wärme, Süße, mit Verbun-

denheit und Zugehörigkeit. Aber auch mit Schmerz, Kummer und Trennung. Es gibt Liebe in der Partnerschaft, für die Kinder, für die Eltern, für das Leben und die Liebe für die Wahrheit.

Wie erfährst du die Liebe? Ist es dir möglich, diesen inneren Schatz in deinem Herzen zu finden? Kannst du dein Herz spüren? Kannst du fühlen, dass da eine gewisse Wärme existiert, die das Gefühl der Isolation zum Schmelzen bringen kann und dadurch eine Möglichkeit von Verbindung schafft? Ist es dir möglich, deine Liebe zu teilen und dich auch der Liebe anderer zu öffnen?

Wenn du erfährst, dass du Liebe bist, dann ist ein tiefes Verlangen erwacht, dein Wesen mit anderen zu teilen. Liebe entsteht, wenn du erfahren hast, dass du nicht von der Existenz getrennt bist.

Preis: € 230,-

Offener Abend: 13. Juli 20.30 Uhr, € 25,-

■ Orientierung – deinen Weg finden

24. – 26. August mit Anando

Die Frage nach Orientierung ist in erster Linie eine Frage nach „Wer bin ich?“, eine Frage nach Identität. Wenn das Gefühl von Identität verloren gegangen ist, fühlen wir uns sinnentleert, nutzlos, wertlos, unbedeutend. Wir wissen nicht, was wir tun sollen. Häufig haben wir das Gefühl für die eigene Identität verloren, weil wir uns an die Familie und die Umstände, in die wir hineingeboren wurden, angepasst haben. Wir haben eine Rolle angenommen, die wir in diesem Familiensystem als angebracht empfanden. Doch wir verlieren uns in dieser Rolle und vergessen, wer wir wirklich sind. Statt unsere wahre Identität zu spüren, glauben wir an eine erworbene falsche Identität. Wir suchen im Außen nach Orientierung, um herauszufinden, was wir tun sollen. Wir fragen nach dem, was die Welt braucht, statt nach dem zu fragen, was uns lebendig sein lässt.

Wenn wir unsere wahre Identität wiederentdecken, ist das so, als würde das Licht in unserem Innersten wieder aufleuchten. Wir kommen auf den Punkt. Das innere Licht ist wie ein Stern, der uns Orientierung gibt, so wie uns der Polarstern am Nachthimmel die Richtung weist.

Erfüllung ist kein Ziel im Außen, sondern eine Orientierung in deinem Inneren. Die Verbundenheit mit dem inneren Stern schenkt uns Sinn und Bedeutung, sie gibt uns Initiative und Motivation. Um herauszufinden, was du willst, musst du zuerst fühlen, wer du bist.

Preis: € 230,-

Offener Abend: 24. August 20.30 Uhr, € 25,-

Gesamtpreis: € 1.210,-

Ratenzahlung: pro Teil € 162,- zzgl. einer Anzahlung von € 300,-

Kostenlose Informationsveranstaltungen:

4. Februar (Tag der offenen Tür)

► Alle Seminare sind auch einzeln buchbar. Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.



INTENSIVSEMINAR SERIE

Die heilende Kraft der Selbstregulation Resilienz und Kontaktfähigkeit stärken

24. November 2017 – 7. Oktober 2018 oder 14. Dezember 2018 – 8. September 2019

Lang andauernder Stress, unaufgelöste Traumata oder einschränkende Verhaltensmuster behindern die intelligenten, selbstregulativen Kräfte unseres Körpers und unserer Psyche.

In diesem Intensivseminar wird aufgezeigt, wie diese regulativen Kräfte wirken und wie sie im Alltag besser genutzt und gefördert werden können, um wieder angemessen und flexibel auf die Herausforderungen des Lebens reagieren zu können. Dabei werden eine körperbezogene Achtsamkeit und ein adäquater Kontakt mit sich und anderen von Bedeutung sein. Ebenso wichtig ist das Verstehen des wechselseitigen Zusammenspiels von körperlichem, emotionalem und psychologischem Erleben.

Wir werden verschiedene Themen untersuchen, die unsere Fähigkeit fördern, die körperlichen, kognitiven und energetischen Dimensionen von Selbstheilung zu entwickeln, sodass Körper und Geist wieder zu unserem Besten zusammenarbeiten können. Dann entfalten sich die selbstregulativen Kräfte in ihrer ganzen Fülle. Es entsteht ein Gleichgewicht im Fühlen und Denken, das es uns ermöglicht, schädigende Verhaltensmuster zu transformieren. Statt uns z. B. über das zuträgliche Maß hinaus abzulenken, wird es uns wieder möglich, uns selbst nahe zu sein und uns anzunehmen. Im Fluss sein zu können mit dem, was ist, bringt mehr Leichtigkeit und Mitgefühl in unser Leben.

Die Inhalte bieten wir in Form von Vorträgen, erfahrungsbezogenen dialogischen Partnerübungen, angeleiteten Meditationen, Selbsterforschung und körperbezogenen Übungen an.

Die Teilnehmer bekommen Werkzeuge und Unterlagen, die es ihnen ermöglichen, im Alltag auf die neu erlernten Fähigkeiten zurückzugreifen. Sie lernen, den eigenen Verlauf der Stressregulation und der Integration von Emotionen selbst in die Hand zu nehmen.

■ Regulation und Resilienz – Ressourcen finden und inneren Halt entwickeln

24. – 26. November 2017 mit Anando und Michael oder

05. – 07. Januar 2018 mit Michael

14. – 16. Dezember 2018 mit Michael oder

01. – 03. Februar 2019 mit Anando und Michael

Stress und unverarbeitete Traumata beeinträchtigen das natürliche Zusammenspiel von Empfinden, Fühlen und Denken. Das Seminar zeigt neue Wege auf, um in dieser Wechselwirkung wieder ein gesundes Gleichgewicht herzustellen. Wir präsentieren ein Verständnis dieser Zusammenhänge und vermitteln Werkzeuge, die es den Teilnehmern ermöglichen, die biologischen Mechanismen der Stressreaktion zu verstehen und die

hohe Ladung der Stressenergie langsam und in kleinen Dosen abzubauen. Dabei werden wir die Funktionen des Nervensystems und seine kreative Selbstregulation kennenlernen.

Übungen, in denen wir lernen, einen sicheren Kontakt herzustellen, Körperempfindungen nachzuspüren, Erdung und Entladung zu erleben, Ressourcen zu finden und Halt zu spüren, lassen dich eine authentische Erfahrung deiner eigenen Fähigkeit zur Stressregulation machen.

Preis: € 345,- | Beginn um 10.00 Uhr

■ Gesunde Grenzen und Kontakt – sich abgrenzen und öffnen

16. – 18. März 2018 mit Anando oder

01. – 03. März 2019 mit Michael

Wir brauchen gesunde Grenzen. Sie sind nötig, um uns als eine eigene Persönlichkeit mit Bedürfnissen, eigenen Ideen, Gefühlen und einem sicheren Körpergefühl wahrnehmen zu können und uns selbst zu achten. Ohne solche Grenzen können wir uns nicht wirklich sicher im Kontakt mit anderen Menschen fühlen. In jeder Form von Begegnung können wir erst dann „Ja“ sagen, wenn wir auch „Nein“ sagen, d.h. uns abgrenzen können. Sonst entsteht ein unbefriedigendes „Jein“, also kein wirklicher Kontakt. Wir haben das Gefühl für gesunde Grenzen vielleicht schon in früher Kindheit verloren oder gar nicht erst entwickeln können und stecken dadurch in einem unverhältnismäßigen Anpassungsverhalten fest.

Auch kann unser Gefühl für gesunde Grenzen durch Unfälle, Operationen, Gewalteinwirkungen oder übergriffige Nähe verletzt worden sein. Nach solchen Ereignissen haben wir vielleicht nicht wieder zu einem Gefühl von Sicherheit und Entspannung zurückgefunden. Als Schutzmechanismus können sich allzu starre Grenzen entwickeln, die sich nicht mehr öffnen lassen und uns abschotten und isolieren. Unser Anliegen ist es, sichere und flexible Grenzen auf körperlicher und geistiger Ebene wieder zu spüren und sie im Hier und Jetzt herstellen zu können. Dabei unterstützen wir die Fähigkeit, unsere eigenen inneren Impulse wahrzunehmen und nach ihnen zu handeln. Wir werden den Umgang mit unseren Grenzen im inneren Erleben und im Kontakt mit anderen erforschen und neu gestalten.

Preis: € 345,- | Beginn um 10.00 Uhr

■ Erden und Zentrieren – Gefühlen Halt geben

11. – 13. Mai 2018 mit Michael oder

03. – 05. Mai 2019 mit Anando

Durch Erdung und Zentrierung finden wir einen Weg, Gefühle und innere Konflikte zu integrieren, ohne uns in ihnen zu verlieren. Wir stärken den Kontakt zum Körper, der die mit dem Konflikt einhergehende hohe Ladung wie ein Gefäß in sich enthält und sie regulieren kann.

Somit erweitern wir unsere Kapazität, Emotionen auf eine gesunde Art zu spüren und sie wieder fließen zu lassen. Emotionen sind Gefühlsbewegungen, sie kommen und gehen. Wir können wählen: Weder müssen wir Gefühle übermäßig ausagieren, noch sie in unserem Körper als Stress und Spannung tragen. Achtsamkeit und Akzeptanz befähigen uns dazu, Gefühle zu erforschen, statt sie zu verdrängen. So können wir die darin gebundene Lebensenergie lösen und für uns nutzen. Wir verwenden sowohl erdende als auch zentrierende Atem- und Körperübungen und trainieren emotionale Regulation in Verbindung mit uns selbst und anderen.

Preis: € 345,- | Beginn um 10.00 Uhr

■ Bewegen und Berühren – essenzielle Grundlagen für Stressregulation

06. – 08. Juli 2018 mit Anando oder

14. – 16. Juni 2019 mit Michael

Nichts ist so vielschichtig in seiner Bedeutung für unser Wohlbefinden wie Bewegung. Sie steht direkt am Anfang unserer Entwicklung im Mutterleib. Das Wachstum des Körpers ist eine große Bewegung, ein Sich-ausdehnen und Formannehmen des Organismus. Bewegung ist der direkte Ausdruck unseres Gefühlslebens und der für diese Seminarreihe wohl wichtigste Aspekt: Unser Organismus bringt sich über Bewegung ins Gleichgewicht, baut Spannungen ab, bringt die Produktion wichtiger Hormone in Schwung, regt das Wachstum der Gehirnzellen an und vieles mehr. Nur durch Bewegungen können wir auf Veränderungen in unserer Umwelt reagieren, auf sie einwirken und uns mit ihnen auseinandersetzen.

Am Anfang unseres Lebens sind wir auf eingestimmte und unterstützende Berührung angewiesen, um emotionale und physiologische Regulationsfähigkeit zu erlernen und uns gesund zu entwickeln. Haben wir diese essenzielle Erfahrung nicht oder nur unzureichend gemacht, bildet sich ein dysreguliertes Nervensystem heraus, das nur begrenzt mit Gefühlen und Stress umgehen kann.

Ebenso essenziell ist Berührung für die Entwicklung eines gesunden Körperbildes und unseres Gefühls für Grenzen.

Durch unterschiedliche Bewegungs- und Berührungsübungen erschließen wir uns diese Ressourcen neu und erleben neue Möglichkeiten, über Bewegung und Berührung in Kontakt zu treten, mit anderen zu kommunizieren und uns auszudrücken.

Preis: € 345,- | Beginn um 10.00 Uhr

■ Angst als Freund – sich aufregen und beruhigen

17. – 19. August 2018 mit Michael oder

19. – 21. Juli 2019 mit Anando

„Ohne Angst zu sein, heißt, sich der Angst bewusst zu sein und gleichzeitig den Mut zu besitzen, ihr zu begegnen.“ Osho

Gesunde Angst ist eine natürliche Reaktion, die uns auf potenziell gefährliche Situationen hinweist. Sie versetzt uns in Zustände erhöhter Energie und Wachsamkeit, damit wir auf Herausforderungen angemessen reagieren können.

Wenn wir aber oft schon bei kleinen Auslösern in Angst geraten und das zu unangemessen hoher nervlicher Anspannung führt, die sich nicht leicht wieder beruhigt, funktioniert die natürliche Regulation nicht mehr. Da wir häufig notgedrungen gelernt haben, die Angst nicht zu fühlen und zu zeigen, bleibt die hohe Erregung und die damit verbundene Spannung gebunden und es entwickeln sich Symptome, die sich körperlich auswirken und unser Verhalten bestimmen. Einerseits entsteht daraus ein Teufelskreis – die Angst vor der Angst lässt diese wie ein Monster erscheinen. Andererseits wird der Umgang mit der inneren Erregung zu einem Auslöser weiterer Angstreaktionen und führt zu Vermeidungsverhalten.

In diesem Seminar werden wir der Angst als Freund begegnen, sie erforschen und integrieren, sodass die negativen Wertungen den Umgang mit unserer Angst nicht mehr behindern.

Teilnahmevoraussetzung: mindestens zwei Workshops der Selbstregulationsreihe oder Rücksprache mit Anando oder Michael.

Preis: € 345,- | Beginn um 10.00 Uhr

Fortsetzung nächste Seite >>

■ Beziehungsdynamiken – von verletzendem Verhalten zum respektvollen Miteinander

05. – 07. Oktober 2018 mit Anando und Michael
oder

06. – 08. September 2019 mit Anando und Michael

Wir werden untersuchen, wie frühere schwierige Bindungs- und Beziehungserfahrungen unser heutiges Verhalten bestimmen und wie wir uns dadurch in unheilvolle Beziehungsdynamiken verstricken. Dabei verstehen wir, auf welche Weise die körperlichen und emotionalen Stressreaktionen unseren Umgang mit Bedürfniskonflikten erschweren.

In Beziehungen werden oftmals eigene Wunden durch das Verhalten des anderen unbewusst berührt. Dies kann zu unangemessen heftigen Reaktionen bei uns selbst führen, die wiederum die schmerzlichen Erfahrungen des anderen aktivieren. Antworten darauf können sowohl starke Emotionen wie Aggressionen oder auch Gefühlslosigkeit, Rückzug, Vermeidung und andere Verhaltensweisen sein, die einen wirklichen Kontakt und einen verständnisvollen Umgang miteinander erschweren.

In diesem Seminar lernen wir, die Mechanismen und Trigger zu verstehen, die dabei eine Rolle spielen, sodass wir weder uns selbst noch andere immer wieder aufs Neue verletzen. Wir werden andere Handlungsmöglichkeiten kennenlernen, um klare Rahmenbedingungen zu schaffen, die einen respektvollen und heilsamen Umgang miteinander ermöglichen – ohne Urteil und Scham.

Dieses Seminar eignet sich auch sehr gut für die gemeinsame Teilnahme von Paaren, die sich Werkzeuge aneignen möchten, um ihre Beziehungsdynamiken besser gestalten zu können.

Teilnahmevoraussetzung: mindestens zwei Workshops der Selbstregulationsreihe oder Rücksprache mit Anando oder Michael.

Preis: € 345,- | Beginn um 10.00 Uhr

Gesamtpreis: € 1.920,-

Ratenzahlung: pro Teil € 247,- zzgl. einer Anzahlung von € 500,-

Kostenlose Informationsabende zur Serie:

im UTA: 3. Oktober 2017 (Tag der offenen Tür)

2. September 2018 (Tag der offenen Tür)

Online: 24. Oktober 2018, 19.30 Uhr

(Anmeldung zum Online-Infoabend:

www.oshouta.de/infoveranstaltung)

► **Alle Seminare sind auch einzeln buchbar.** Für die Seminarreihe ist es empfehlenswert, die angegebene Reihenfolge einzuhalten.



SAMMASATI STIFTUNG

Liebe Freunde des Osho UTA Instituts,

im Herbst 1980 wurde in Köln das Anand Sagar Rajneesh Meditationszentrum eröffnet. Ein neu gegründeter, eingetragener Verein diente als rechtlicher Träger für die Aktivitäten.

Es begann eine stürmische, wechselvolle Geschichte – geprägt vom Leben und Wirken Oshos – damals bekannt unter dem Namen Bhagwan Shree Rajneesh. So wurde aus dem Anand Sagar Rajneesh Meditationszentrum später das Osho UTA Institut, im Jahr 2008 kam die UTA Akademie hinzu. Im Laufe der Jahre und Jahrzehnte entwickelte sich der Platz auf der Venloer Straße in Köln zu einem Ort der Begegnung, des Experimentierens und des Lernens für Suchende aus aller Welt.

Heute – 37 Jahre später – freuen wir uns, euch mitteilen zu können, dass wir eine gemeinnützige Stiftung gegründet haben, die den Namen Sammasati Stiftung trägt.

Das Sanskrit-Wort ‚Sammasati‘ bedeutet ‚rechtes Erinnern‘. Es ist nicht das Erinnern von Fakten, Bildern und Gedankengebäuden, sondern es bedeutet das Erinnern bzw. das intuitive Erfassen der eigenen Natur, der tiefsten menschlichen Existenz, so wie sich das Leben ursprünglich durch jedes Individuum ausdrücken und entfalten will. Dieses Erinnern lässt den Menschen präsenter werden und unabhängiger von falschem Lob und Tadel.

In diesem Sinne will die Sammasati Stiftung diesen für viele Menschen so wichtigen und inspirierenden Ort des inneren Wachstums und der Be-

gegnung von ‚Menschen auf dem Weg‘ in der Zukunft erhalten. Auch können die über die Jahre entstandenen materiellen Werte in diese Stiftung eingebracht werden.

So ist diese Stiftung nach dem Willen der Stifter auch eine Würdigung der vielen Frauen und Männer, die mit ihrer Arbeit und ihrem Engagement diesen Platz zu einem besonderen und international anerkannten Ort gemacht haben. Sie wird das Werk dieser Menschen fortführen und weiterentwickeln. Durch die Stiftung wird die Erfahrung und das erlangte Wissen weitergegeben und trägt so zur Entfaltung der ganzheitlichen Vision Oshos bei – einer Vision, in der sich der Reichtum und die modernen Erkenntnisse der Natur- und Geisteswissenschaften des Westens mit den zeitlosen Quellen der Weisheit des Ostens, die sinnenfreudige Welt eines Alexis Zorbas und die Stille, Weite und Gelassenheit eines Buddha verbinden.

„Für mich persönlich schließt sich nach all den Jahren ein großer Kreis: mit der Gründung der Stiftung wird die Voraussetzung geschaffen, dass es lebendig und kraftvoll weiter gehen kann – unabhängig von einzelnen Personen“.

Ramateertha / Robert Doetsch (gründete 1980 das Meditationszentrum)

Weitere Informationen zur Stiftung und ihrer Satzung unter:

www.sammasati-stiftung.de



Awareness Intensive: „Who is in?“

19. – 22. April mit Veeto, Arpana und Vira
oder 13. – 16. Dezember mit Anando und Ramateertha

In der klaren Struktur des „Awareness Intensive“ begeben wir uns mithilfe des Zen-Koans „Who is in?“ auf den Weg nach innen. „Wer ist innen?“ oder „Wer bin ich?“ ist die zentrale Frage jedes Meditierenden, jedes Menschen, der sich auf den Weg gemacht hat, das Wesentliche zu suchen. Was macht dich aus? Was ist das, was in dir lebt? Die Frage kann nicht mit deinem Verstand beantwortet werden.

Die Struktur des Seminars gibt dir die Möglichkeit, die Antwort in jeder Faser deines Körpers zu fühlen, sie zu sehen und zu hören. Schicht um Schicht dringen wir zu unserer Mitte vor: zu unserer Vitalität, zu unserer eigenen Dynamik. Übernachtung im Seminarraum ist Teil des Prozesses.

Beginn jeweils um 20.30 Uhr

Preis: € 430,-

inkl. € 70,- für vegetarische Verpflegung

Geld & Bewusstsein

Unser Verhältnis zu Geld verstehen lernen

27. – 29. April mit Mayuri

Wer würde bestreiten, dass Geld in unserem Leben eine zentrale Rolle spielt. Dennoch setzen sich die wenigsten mit eben jener Rolle und der eigenen Beziehung zu Geld auseinander. Was

macht das Wesen des Geldes aus, welchen energetischen Gesetzen unterliegt es, und was bedeutet dies für mich? Mayuri entmystifiziert die psychologischen, historischen, soziokulturellen und spirituellen Dimensionen von Geld und unterstützt dabei, eine ungetrübte Sicht auf die eigenen Finanzen und unsere Beziehung zu Geld zu bekommen.

Das Seminar bietet dir die Möglichkeit, tiefe Einblicke in deine subjektiven Geldthemen zu gewinnen und zu erkennen, was deinen Umgang mit Geld bestimmt oder auch behindert und wie sich dies auf deine Lebensenergie auswirkt. Wenn wir unser Bewusstsein über Geld verändern, ist es möglich, auch in diesem Bereich unseres Lebens mit Objektivität, Kreativität, Reife und aus Freiheit heraus zu agieren.

Beginn um 20.30 Uhr

Preis: € 280,-

Offener Abend: 27. April um 20.30 Uhr; € 30,-
Englisch mit deutscher Übersetzung

Dein ursprüngliches Gesicht: Die Psychologie der Buddhas

10. – 13. Mai

mit Ramateertha

Wie lange suchen wir schon und wie viele ‚Träume‘ haben wir desillusioniert begraben? Die Momente des Glücks gab es, aber sie verschwanden wie zerplatzende Seifenblasen. Haben wir dann inne gehalten, um zu begreifen, was eigent-

lich geschehen ist und was uns wirklich nährt und erfüllt?

Die Hektik des Alltags hat uns wie ein reißender Strom immer weiter fortgetragen. In diesen Tagen wollen wir uns die Zeit nehmen, tiefer zu schauen: Wer bin ich wirklich, was ist meine eigentliche Natur und wie kann ich ihr gerecht werden, mit ihr in Einklang sein? Selbsterforschung und stilles Sitzen werden uns helfen loszulassen – loszulassen von alten eingepfunden Ideen, die nichts mit uns wirklich zu tun haben, loszulassen von falschen Hoffnungen und Illusionen und der Vorstellung, dass wir das Glück über Kontrolle und Machtausübung erzwingen können.

„Lass dich schauen, was deine inneren Bedürfnisse sind und dann beginne dafür zu arbeiten – und arbeite auf eine sorgfältige, intelligente Weise dafür. Aber schau zuerst, was dein inneres Bedürfnis ist. Und dein inneres Bedürfnis kannst du nur erkennen, wenn du begreifst, wer du eigentlich bist.“

Wenn du die Qualität deiner Energie verstehst, wirst du auch verstehen, was dich erfüllen kann. Sonst wirst du, wenn du dich nicht kennst, weiter umherirren. Das Herumrennen macht dich fast wahnsinnig. Halte am Straßenrand an, setz dich hin, meditiere ein wenig, schau dir genau an, was du treibst und warum du es tust.“ Osho

Beginn um 10.00 Uhr

Preis: € 520,-

Die Renaissance der Encounter-Gruppe

13. – 16. Dezember

mit Deva Prem und Rajan

Encounter heißt Begegnung und die Aufforderung lautet: geh in Kontakt mit dir und mit anderen. Das bedeutet: Nicht weglaufen vor Schwierigkeiten, nicht wegsehen vor Peinlichem, sich nicht gefühllos stellen vor Schmerz oder Extase. Wenn wir nichts zurücknehmen, zulassen und uns einlassen, setzen wir unsere

Selbstverwirklichungskräfte und unsere Lebendigkeit frei.

Deva Prem und Rajan leiten seit über 25 Jahren im Rahmen ihrer Trainings Encounter-Gruppen und begleiten die Teilnehmenden auf liebevolle und einfühlsame Art. Erstmals bieten sie nun eine offene Encounter-Gruppe an, offen für alle, die sich auf spontane, authentische Begegnungen einlassen wollen.

Beginn: 17.00 Uhr

Preis: € 375,-

INTENSIVSEMINAR

Satori – A Glimpse of Enlightenment

15. – 21. Oktober

mit Ramateertha und Veeto

„Ein Satori geschieht wie ein Blitz – schlagartig kannst du einen Blick auf das Ganze werfen, auf alles, was es gibt, und dann ist es wieder verschwunden. Doch du bist nicht mehr derselbe Mensch wie vorher.“

Es ist zwar nicht die endgültige Erleuchtung, aber ein großer Schritt darauf zu. Jetzt weißt du. Du hast einen Blick darauf werfen dürfen, jetzt kannst du nach mehr suchen.“

Osho

Dieser Prozess widmet sich voll und ganz der tiefen Suche nach unserem innersten Sein und ist so strukturiert, dass eine direkte Erfahrung von Satori möglich wird.

Hier geht es weder um Therapie noch wird eine Veränderung deiner Persönlichkeit angestrebt. Satori löst deine Identifizierungen mit dem Verstand, den Gefühlen und dem Körper und öffnet so – jenseits von Manipulation und Worten – den Weg zur direkten Erfahrung der Einzigartigkeit deiner Essenz.

Wie lernst du dich kennen? Du nimmst die Frage (den Zen-Koan) „Wer bin ich?“, „Was ist das Leben?“ oder einen anderen Koan mit nach innen und beobachtest, was du in diesem Moment erlebst. Du wirst Emotionen, Gedanken, Körper-

empfindungen, Geschichten aus der Vergangenheit und Hoffnungen für die Zukunft finden. Was immer dir begegnet, kommunizierst du. Du entdeckst das Geheimnis deiner Persönlichkeit in deinem eigenen Tempo. Du kannst die Bewegungen deines Unbewussten beobachten, während du zu einem Partner sprichst. Du befreist deinen Verstand von Ballast und gehst tiefer und tiefer.

Mit jedem Schritt löst du dich mehr und mehr aus der Identifikation mit deinen Rollenspielen und Stimmungen. In jedem Moment kannst du beobachten, wie du dem Film auf der Leinwand entsteigst und in der Zuschauerloge Platz nimmst.

Beginn um 10.00 Uhr

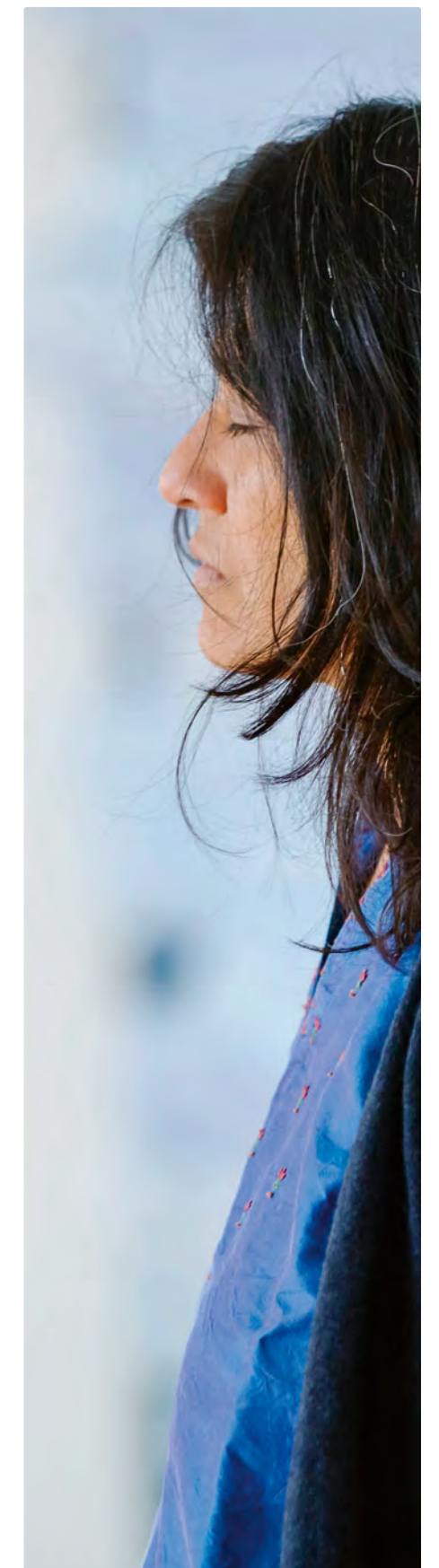
Preis: € 975,- (Wiederholerpreis: € 875,-)

Frühbucherpreis: € 900,- bei Buchung und Bezahlung bis 15. Juli 2018

inkl. Übernachtung im Seminarraum, inkl. € 170,- für vegetarische Vollverpflegung
Übernachtung im Seminarraum ist Teil des Prozesses.

Voraussetzung: ein Vorgespräch mit Veeto oder Ramateertha

Kostenlose Informationsveranstaltungen:
im UTA: 12. September, 20.15 Uhr





INTENSIVSEMINARE Path of Love

■ Path of Love in English

A journey of honest inquiry into our true nature
May 2 – 9 with Turiya and Rafia
at Seminar House Gut Helmeringen, near Ulm

The Path of Love is an intensive, loving and liberating process in which participants are supported to passionately focus on their sincere desire and longing to awaken and realize their full human and spiritual potential.

Our longing, courageously combined with a love for the truth and an inner yearning for peace provides clear inner guidance and direction for spiritual unfoldment. The longing of the heart is benevolent and as it is oriented towards truth, it perfectly reveals all the inner layers of identification, concepts, beliefs and emotionally charged defensive positions that keep us from directly experiencing our true nature.

By honestly and compassionately facing these layers, the heart opens profoundly into the experience of love. This opening reveals the deeper meaning and purpose of our lives, directing us to realize our essence and connection to the divine.

The Path of Love process, taken with a firm, focused intention and sincere longing for freedom, presents the possibility for the participant to have a significant and lasting breakthrough and shift in consciousness.

Start at 8.00 pm, check in at 6.00 pm
Price: t.b.a. plus food and accommodation in single, double or dormitory rooms at Seminar House Gut Helmeringen
Early bird discount on booking and full payment by January 15, 2018
Prerequisite: Interview with Veeto or Rani
This seminar is in English without translation.

■ Path of Love auf Deutsch

Eine Entdeckungsreise zu unserer wahren Natur
27. Oktober – 3. November mit Halima, Veeto und Sudhir

„Es ist nicht deine Aufgabe nach der Liebe zu suchen, sondern all die Hindernisse in dir zu finden, die du gegen sie aufgebaut hast.“ Rumi

Der Path of Love ist ein intensiver, liebevoller und befreiender Prozess, der dich darin unterstützt, deine Leidenschaft zu wecken und dein volles menschliches und spirituelles Potential zu verwirklichen. Die Sehnsucht in unserem Herzen nach Wahrheit ist eine positive und heilende Kraft, die viele Schichten von Urteilen, negativen Glaubenssätzen, Überlebensstrategien und alten Mustern durchdringt und uns so wieder in Kontakt mit unserer wahren Natur bringen kann. Indem wir uns mit diesen Schichten ehrlich und mitfühlend auseinandersetzen, findet eine tiefgreifende Öffnung in unserem Herzen statt. In dieser Offenheit und Rezeptivität kann sich uns eine tiefere Bedeutung und der Sinn unseres Lebens offenbaren. Wir können unsere Verbundenheit mit dem „Göttlichen“ wieder spüren.

Der in der Gruppe ablaufende Prozess ist vertraulich. Doch was man über ihn sagen kann, ist Folgendes: Die TherapeutInnen und AssistentInnen schaffen einen von Liebe und Sicherheit getragenen Raum, in dem du deine gesamte Energie und Aufmerksamkeit auf dein eigenes inneres Erwachen lenken kannst. Der „Path of Love“ ist eine außergewöhnliche Entdeckungsreise, die eine radikale Transformation mit sich bringen kann.

Beginn um 20.00 Uhr (Check-in um 18.00 Uhr)
Preis stand bei Druckbeginn noch nicht fest, zzgl. Essen und Unterkunft im Einzel-, Doppel- oder Mehrbettzimmer. Bei Buchung und Bezahlung bis 1. Juni gewähren wir einen Frühbucherrabatt.
Das Seminar findet auf dem Gut Helmeringen, in der Nähe von Ulm, statt.
Voraussetzung ist ein Gespräch mit Veeto, Halima oder Sudhir.
Kostenlose Informationsveranstaltung: 2. September (Tag der offenen Tür)

■ Awakening of Love

Einführung in die Path of Love Arbeit
06. – 08. April mit Veeto und Jayant
21. – 23. September mit Veeto und Yatri

Awakening of Love (die Liebe wecken) ist ein einzigartiger, kraftvoller Workshop, der dazu da ist, die Spinnweben von unserem Herzen abzustreifen und einen Geschmack vom Path of Love zu bekommen.

Awakening of Love wendet sich an Menschen, die etwas in ihrem Leben verändern wollen. Wir arbeiten mit einer ehrlichen und liebevollen Auseinandersetzung mit uns selbst. Übungen und ausgewählte Meditationen unterstützen uns dabei, wieder in Kontakt mit unserem wahren Wert und unserer Essenz zu kommen. Der Workshop ermöglicht es, unser authentisches Ich klarer zu erkennen und zu verstehen. Diese beiden Tage entfachen das leidenschaftliche Bedürfnis, unser eigentliches Potenzial zu realisieren und offenen Herzens zu leben. Ausgehend von diesem Ort der Klarheit, des Glaubens an uns selbst und des Selbstvertrauens ist alles möglich.

Beginn jeweils um 20.30 Uhr
Preis: € 250,-
Deutsch mit englischer Übersetzung

■ Walking the Path

Ein Prozess für alle, die bereits am Path of Love teilgenommen haben
31. März – 3. April 2018 mit Halima und Sudhir
In Walking the Path wird dir klar, wie du deine tiefsten Wahrheiten, Werte und Bedürfnisse sabotierst und diesbezüglich faule Kompromisse eingehst. Nutze die Wirkungskraft einer ehrlichen Selbsterforschung und Offenlegung deiner eigenen Muster und die Herausforderung der Gruppe, die dich aktiv fordert und gleichzeitig unterstützt, um eine wesentliche Veränderung hin zu Wertschätzung für dich selbst, mehr Respekt und Würde zu vollziehen. Schritt für Schritt lernst du, den Herausforderungen deines Lebens bewusster und auf stärker verkörperte Weise zu begegnen.

Walking the Path ist ein machtvoller, viertägiger Prozess, bei dem dich überraschende neue Wendungen ins Unbekannte erwarten und dich an jene Grenze bringen, wo du größte Lebendigkeit erlebst und bereit wirst, auf eine frische und völlig neue Weise den nächsten Schritt nach vorn zu tun.

Du findest zu:

- einer gesunden Wahrnehmung deiner eigenen Muster in Sachen Selbstsabotage und faule Kompromisse
- einer erhöhten Fähigkeit, die Wahrheit anzuerkennen und dich ihr zu stellen
- mehr Verantwortungs- und Selbstwertgefühl, Würde und Respekt
- tieferem Mitgefühl für dich selbst und andere
- einem verkörperten Erleben von Mut und Kraft und Lebensfreude

Deutsch mit englischer Übersetzung
Beginn um 10.00 Uhr
Preis stand bei Druckbeginn noch nicht fest

■ Path of Love Meditationstag

31. Mai oder 25. November mit Veeto und Yatri
Dieser Tag dient dem „Sich-Erinnern“. Er bietet eine große Unterstützung dabei, wieder mit dem in Kontakt zu kommen, was du für dich im Path of Love erfahren und erleben konntest.
Beginn: 31. Mai um 10 Uhr, 25. November um 9.30 Uhr mit Satsang
Preis: € 90,-





INTENSIVSEMINARSERIE

The Art of Inquiry – nach Hause kommen

Durch spirituelle Praxis zur wahren Natur zurückfinden

mit Samarona

Wir alle haben an einem Punkt unser inneres Zuhause verlassen und sehen uns danach zurück. Wir wollen verstehen, warum wir unsere Wurzeln verloren haben, wo wir herkommen, was das Essenzielle in uns ist, was uns in unserer Tiefe ausmacht, wollen den Weg nach Hause, zurück zu uns finden. Die Seminarreihe „Nach Hause kommen“ vermittelt ein Verständnis des spirituellen Weges, das vor allem von Osho und A.H. Almaas sowie spirituellen Traditionen, wie dem Buddhismus und der Sufi Tradition inspiriert ist.

Spiritualität beruht auf der Einsicht, dass der Verlust der Verbindung zu dem, was wir in unsere Essenz sind, das menschliche Leid ausmacht. Die Seminarreihe beleuchtet unterschiedlichste Aspekte von Spiritualität und macht sie erfahrbar. Eingebettet in Meditationen und Inquiry (Selbsterforschung) bietet die Reihe dir den Raum und die Gelegenheit die Inhalte in der eigenen Erfahrung zu überprüfen.

Durch Übungen und Meditationen lernst du dein essenzielles Wesen verstehen und erkennst, wie die Ego-Perspektive dich von deiner wahren Natur entfernt. Unsere Seele braucht Entwicklung und besteht darin, mehr und mehr die Essenz zu verkörpern, sodass wir das Leben einer realisierten Seele leben können. Inquiry unterstützt dich in dieser Entwicklung und auf deinem Weg.

Diese Seminare sind interessant für Menschen, die sich angesprochen fühlen, einen spirituellen Weg zu gehen und für Menschen, die ihr spirituelles Engagement vertiefen möchten.

Diese Seminarreihe besteht aus drei Modulen von jeweils zwei mal vier Tagen, die sich unterschiedlichen Aspekten von Spiritualität widmen. Die Module können unabhängig voneinander oder auch aufeinander folgend gebucht werden. Neben thematischen Vorträgen wechseln sich Phasen von Meditation und Selbsterkundungsübungen mit eingehender Nachbesprechung ab. Zudem gibt es Raum für individuelle Begleitung.

■ The Art of Inquiry – die Kunst der Selbsterkundung

Jeder Mensch hat die Sehnsucht danach, er selbst zu sein. Gleichzeitig klingt Selbst-Verwirklichung für die meisten Menschen wie etwas, das unerreichbar oder nicht greifbar ist. Selbsterkundung, Inquiry, ist eine Methode, die dich darin unterstützt, du selbst zu sein. Eine Methode, die dir erlaubt, von Anfang an bei dir selbst anzukommen. Kein langer, qualvoller Weg, der letztendlich zur Erleuchtung führt, sondern eine Methode, die dich genau da abholt, wo du bist. The Art of Inquiry zeigt dir diesen Weg. Inquiry verlangt nicht, dass du dich verändern musst, um dich selbst zu finden.

Inquiry versteht Transformation als einen spontanen und natürlichen Prozess, der geschieht, wenn du aufhörst, dich verändern zu wollen. Dies ist eine tiefe spirituelle Wahrheit. Sie steht ganz im Widerspruch zu der Haltung unseres Egos, das meint Kontrolle, Leistung und Anstrengung würden uns weiterbringen.

Inquiry ist ein Werkzeug, das uns unterstützt Antworten freizulegen, eine Art Innenschau, eine Selbstbefragung. Denn die Suche nach dem Selbst kann nur in uns selbst beantwortet werden. Wenn wir vertraut werden mit der Methode von Inquiry staunen wir, dass alle Antworten erscheinen.

Inhalte

- Die Wahrheit lieben lernen – Hingabe, Nichtstun zulassen, Bewusstsein üben
- Lernen, authentisch zu sein; unterscheiden zu können, was eine Idee ist, von „wer ich bin“ und „wer ich wirklich bin“
- Von Egoaktivität (Ablehnung, Verlangen, Hoffnung) zu einer Haltung von „sich nicht einmischen“ finden
- Raum schaffen – Umgang mit Widerstand
- Uns für Verletzlichkeit öffnen – Umgang mit Verteidigung und Selbstschutz

- Mut und Mitgefühl mobilisieren im Umgang mit Verletzlichkeit
- Das Herz öffnen für wahres Verstehen – wie Präsenz uns Sinn vermittelt
- Unterscheiden zwischen primärer und sekundärer Erfahrungskomponente – das was in uns geschieht, und die Reaktion darauf
- Sich selbst akzeptieren lernen – Umgang mit Selbst-Ablehnung
- Wahre Macht spüren – Umgang mit Selbsthass und dem Missverständnis, dass Eliminierung zur Freiheit führt
- Lernen, Unwissenheit zu erkennen und so zu direktem Wissen zu finden
- Freiheit von den Filtern des Verstandes – Umgang mit Konzepten und der Verdinglichung der Sprache
- Die Falle der Identifikation verstehen – Identifikation unterstützt die falsche Identität
- Form und Leere – individuelles Bewusstsein und wahre Natur
- Transformation der Seele – Selbstverwirklichung

■ Innere Führung

Wir empfinden spirituelle Entwicklung oft als eine Reise, obwohl wir dabei zu uns selbst nach Hause kommen. Es ist eine Reise von „wie die Dinge erscheinen“, zur Essenz, zu „wie die Dinge sind“. Es ist eine Reise von einem bekannten Platz, der von unserem Verstand definiert wird, an einem Platz, der uns mysteriös erscheint. Denn wir wissen nicht, was unsere Natur ausmacht. Wir fühlen im Herzen, eine Sehnsucht danach nach Hause zu kommen, doch wie es dort aussieht und wie wir dort hinfinden, wissen wir nicht. Wohin die Reise uns führt, ist uns unbekannt. Also suchen wir nach Führung. Vielleicht fragen wir Menschen, die bereits angekommen zu sein scheinen. Doch eine Karte für den Weg nach Hause werden wir im Außen nicht finden.

Diese Karte liegt in uns selbst verborgen. Denn wir alle haben eine Instanz in uns, die uns Orientierung gibt und uns leitet, wenn wir sie (wieder)-entdecken und uns ihr anvertrauen. Diese innere Instanz ist wie ein wahrer Freund, der dich begleitet auf deinem Weg, eine essenzielle Dimension, die dir zur Verfügung steht: Der sogenannte Innere Führer. Dieser innere Führer ist jederzeit bereit, dich zu unterstützen, doch er zeigt sich nur, wenn du ihn erkennst, dich öffnest und bereit bist dich einzulassen, ihm zu trauen und zu folgen. Wenn wir die Qualität der inneren Führung in unsere Selbsterkundung integriert haben, dann hat die Seele ihre Ausrichtung nach Hause gefunden. Inquiry hilft dir die Frage zu stellen. Die innere Führung hilft dir, die Antwort zu finden.

Inhalte

- Führung, der wahre Freund. Essenz in der Dimension der Führung
- Überzeugungen zur Führung – der Ungläubige, der Zweifel
- Führung und Vaterprägungen – der Führer im dritten Reich
- Orientierung zur Führung – die Liebe für die Wahrheit
- Innerer Führer – die Wendung in der Orientierung von außen nach Innen
- Die Beziehung zwischen Inquiry und Führung – Neugierde
- Sich einstimmen auf innere Führung – die optimierende Kraft
- Die diamantene Dimension – der Rubin, der rote Diamant, der Smaragd, der grüne Diamant, der schwarze Diamant
- Diamantene Führung – Differenzierung und Diskriminierung
- Leuchtkraft – Verbindlichkeit und Entschlossenheit
- Scharfsinn, Genauigkeit, Präzision
- Führung im Herzen: Freundlichkeit, Mitgefühl, Akzeptanz
- Die Einheit von Sein und Wissen

■ Die Befreiung der Seele

In diesem Modul schauen wir uns an, wie die Ego-Entwicklung uns einerseits ein Gefühl von Identität gibt, andererseits abgrenzende Strukturen und Mauern errichtet, die unsere Offenheit, die Weite unseres Raumes, unserer Lebendigkeit und unsere Seele beschneidet.

Dem Ego und dessen Entwicklung steht unsere spirituelle Realität gegenüber: offen, form- und grenzenlos, ein Mysterium jenseits von Zeit und Geschichte. Ein Raum, der uns Menschen verbindet, wo wir uns nicht unterscheiden, den wir alle teilen. Denn wir alle haben ein Herz, das Liebe spüren kann, ein Bewusstsein das präsent sein kann.

Wenn wir die Loslösung von der Identifikation mit Selbstbildern zulassen, lernen, uns auf unsere wahre Natur einzulassen und ihr zu trauen, erfahren wir dies als Befreiung unserer Seele.

Inhalte

- Seele und Essenz: Die Seele braucht Entwicklung. Essenz ist vollkommen
- Ego-Entwicklung: der Sturz der Seele – Umgang mit mangelhafter Leere
- Raum als Basis für Entfaltung: Erfahrungen von Grenzenlosigkeit und Bindung
- Die Erfahrung von Grenzen: wie grenzenloser Raum durch Selbstgrenzen eingeschränkt wird
- Die Überzeugung getrennt zu sein: der Glaube an ein separates Selbst
- Das Festhalten an der getrennten Identität
- Raum und Sexualität: Geschlechtsidentität
- Offenheit und Festhalten
- Innere und äußere Körperbilder als Basis für das Selbstbild
- Klarer Raum und schwarzer Raum
- Der vernichtende Raum und die Befreiung der Seele
- Sein und Nicht-Sein: Angst vor dem schwarzen Loch – die Suche nach Unterstützung

The Art of Inquiry – die Kunst der Selbsterkundung

14. – 17. Juni 2018 und 15. – 18. November 2018

Beginn jeweils um 10.00 Uhr

Preis: € 920,-

Frühbucherpreis: € 840,- bei Buchung und Bezahlung bis 14. März 2018

Ratenzahlung: pro Teil € 320,- zzgl. einer Anzahlung von € 300,-

Innere Führung

18. – 21. Januar 2019 und 23. – 26. Mai 2019

Beginn jeweils um 10.00 Uhr

Preis: € 920,-

Frühbucherpreis: € 840,- bei Buchung und Bezahlung bis 18. Okt. 2018

Ratenzahlung: pro Teil € 320,- zzgl. einer Anzahlung von € 300,-

Die Befreiung der Seele

5. – 8. September 2019 und 5. – 8. Dezember 2019

Beginn jeweils um 10.00 Uhr

Preis: € 920,-

Frühbucherpreis: € 840,- bei Buchung und Bezahlung bis 5. Juni. 2019

Ratenzahlung: pro Teil € 320,- zzgl. einer Anzahlung von € 300,-

Kostenlose Informationsveranstaltung:

Online: 21. März, 19.30 Uhr

(Anmeldung zum Online-Infoabend: www.oshouta.de/infoveranstaltung)



Das Absolute und Diamond Guidance

Aufbauseminar zu Dimensionen des Seins

4. – 7. Oktober 2018

mit Vasumati

Das Absolute ist eine Dimension tiefsten Friedens und tiefster Ruhe. Es ist die Gesamtheit von allem, der Raum des Mysteriums und des Stauens, nur hier fühlt sich das Herz voll und ganz zu Hause. Wenn wir im Absoluten sind, fühlen wir uns in allen Aspekten unseres Seins vollständig und perfekt. Tiefer in unsere Essenz einzutauchen verlangt, dass wir unseren Diamantkörper erkennen und mit ihm in Kontakt sind. Wir betrachten die Realität in der Regel durch die Brille unserer Ängste, Traumata, Selbstbilder und Konditionierungen. In unserem Innern existiert jedoch eine Dimension, die uns erlaubt, die Realität unmittelbar und klar zu sehen und zu fühlen. Wenn das geschieht, werden wir uns unserer Verstrickungen bewusst und wie wir damit unsere Wahrnehmung blockieren.

Der Diamantkörper ist das Medium, das uns hilft, Verständnis zu erlangen. Er offenbart uns die Dinge so, wie sie sind. Er ist der objektive, gesegnete Ort innerer Führung und geleitet uns zu Liebe und Wahrheit.

Wir arbeiten mit Meditation, Atem, dem Austausch untereinander und vertiefen den Raum der Selbsterforschung, da sie der direkteste Weg ist, um diese Dimension zu erschließen.

Beginn um 10.00 Uhr | Preis: 520,-

Voraussetzung: Teilnahme an „Dimensionen des Seins – Tor zur Essenz“ Englisch mit deutscher Übersetzung

INTENSIVSEMINAR SERIE

Dimensionen des Seins – Tor zur Essenz

18. April 2019 – 29. März 2020

mit Turiya und Vasumati

Das Seminar präsentiert ein neues Verständnis des menschlichen Be-

wusstseins. Es basiert auf alten Einsichten der Sufi-Tradition des mittleren Ostens und ist durch A.H. Almaas und Faisal Muquaddam bekannt geworden. Es baut auf der Einsicht auf, dass die Abtrennung von unserem Sein, unserem wahren Wesen, der Hauptgrund tiefen Leidens ist. Wir sind nur vollständig, wenn wir unsere verlorene Essenz wiederentdecken und sie in Totalität erleben können. Unter Essenz verstehen wir unsere wahre Natur. Gleich einem Diamanten hat sie viele Aspekte, Farben und Facetten, wie Stärke, Liebe, Vertrauen, Frieden, Kraft, Mitgefühl, Freude, objektive Präsenz und Klarheit.

Während unserer Kindheit haben wir nach und nach den Kontakt zu unserer Essenz verloren, um uns zu schützen und um die Liebe zu bekommen, die wir zum Überleben brauchten. Durch ein tiefes Verstehen unserer Kindheitsprägungen und Persönlichkeitsstruktur werden wir verschiedene Dimensionen des Seins wiederentdecken. Wir sehen dabei psychologische Lebensthemen nicht als Probleme an, sondern begrüßen sie als Tor zu unserer Essenz. Spezielle Übungen zur Selbsterforschung, Meditation und Verstehen unterstützen uns, die verlorengegangenen Aspekte unseres Seins wiederzuentdecken und sie anzunehmen.

Durch die Zurückgewinnung entsteht eine Erkenntnis und Freude, die heilt und uns in einen Zustand von Integrität versetzt.

Dieses Seminar ist für alle, die mit Menschen arbeiten und nach neuen Werkzeugen für ihre eigene therapeutische Praxis suchen sowie Interessierte, die diese Arbeit für ihr eigenes Wachstum nutzen möchten.

Themen & Termine

- Weiße Essenz (Vertrauen)
18. – 22. April 2019 mit Turiya
- Rote Essenz (Stärke, Kraft und Verschmelzen)
4. – 8. September 2019 mit Vasumati
- Schwarze Essenz (von Zerstörung zu inneren Frieden und Stille)
23. – 27. Oktober 2019 mit Turiya
- Grüne und Gelbe Essenz (Die Stimme des Herzens, in Freude leben)
25. – 29. März 2020 mit Vasumati

Beginn jeweils um 10.00 Uhr

Preis: € 2.600,- inkl. Unterlagen und Übernachtung im Seminarraum wenn gewünscht.

Ratenzahlung: pro Teil € 535,- zzgl. einer Anzahlung von € 500,-

TRAUMAHEILUNG DURCH SOMATIC EXPERIENCING®



Praxis für Psychotherapie (HPG) – Najakat Ute Kalinke

Mitglied des Lehrteams in den Trainings SATE, NARM, Traumaheilung Somatic Experiencing® nach Peter Levine, Integrale Somatische Psychotherapie; anerkannte Sitzungen, Einzel- & Gruppensupervision (Deutsch, Englisch)
Köln, Tel. 01577/661 01 76, Ute.Kalinke@t-online.de



Martina Tiemann, HP

Praxis für Körper-, Psycho- und Traumatherapie
Somatic Experiencing SE®, NARM Entwicklungstraumatherapie
Beziehungs- und Bindungsarbeit SATE
Werkstattstr. 72, 50733 Köln, Tel. 0221/580 06 62
lebensfluss@martina-tiemann.de, www.martina-tiemann.de



Daniela Fritz-Hüllen, HP, MSc Health Science

Traumaheilung (Somatic Experiencing) nach Peter Levine, NARM, Klassische Homöopathie
Gaggenau, Tel. 07225/720 20
www.homopraxis-fritz.de



Richa Doris Görg, Heilpraktikerin

Traumaheilung, Coaching, Psychotherapie
Anerkannte Einzelsitzungen und Supervision
für SE, NARM und Integraler Somatischer Psychologie (ISP)
Köln, Tel. 0179/783 65 21, dorisgoerg@t-online.de



S. Katharina Fertig – Psychotherapie HPG

Somatic Experiencing, Traumatherapie,
Coaching, Seminare Transgeneracionales Trauma
Berlin, Tel. 030/24 35 88 21
www.traumatherapie-kf-berlin.de



Psychologische Praxis

Dipl.-Psychologin Adina J. Steinrücke
Steinberger Str. 26, 50733 Köln
Tel. 0221/589 36 09, Fax 0221/589 36 10
adinasteinruecke@aol.com



Ärztliche Psychotherapeutin – Dr. Petra Broicher

VT, Traumaarbeit, SE und NARM
Erstattungsfähig über Beihilfe und PKV
Köln, Tel. 0221/99 87 86 28
www.psychotherapie-broicher.de



Praxis für Feldenkrais & Somatic Experiencing

Silvia B. Raabe
Zülpicher Straße 318, 50937 Köln
Tel. 0221/510 13 92
www.feldenkrais-koeln.de



Ela Buchwald, HP

Entspannte Sexualität leben
Somatic Experiencing®, Bewusstseinsarbeit LIP nach Nelles
Das Einfach Liebe Retreat für Paare
www.einfach-liebe.de



Devamani A. Küppers, HP

Traumaheilung (SE, NARM, ISP), Geburtstraumaarbeit für
Kinder & Erwachsene, Kurse & Sitzungen in Craniosacraltherapie
Oberhausen & Köln, Tel. 0208/609 96 78
www.craniosacral-seminare.de



Uwe Kemper – Heilpraktiker (Psychotherapie) & Coach

Somatic Experiencing (SE), NARM, Selbstregulation
Einzelsitzungen, Gruppen & Seminare
in Köln, Nümbrecht und in der Nähe von Aachen
Tel. 0221/50 07 59 40, Mobil 0163/300 43 08
info@uwe-kemper.de, www.uwe-kemper.de



Jayadip F. Sieber, HP

Einzelsitzungen in Traumatherapie Somatic Experiencing (SE®)
und psychologische Beratung, Fastenseminare
in Köln und Erfstadt
Tel. 01577/759 36 51, jayadip-sieber@web.de



INTENSIVSEMINARSERIE

Primärtherapie Intensiv

Ein Neubeginn

2. März – 20. Mai 2018 mit Anando und Samarona

oder

12. November 2018 – 8. Januar 2019 mit Halima und Sudhir

Der erste und zweite Teil dieses Intensivseminars führen dich zurück in deine frühe Kindheit. Es gilt, bewusst wieder zu erleben, was das Kind erfahren, gelernt und verinnerlicht hat. Diese Bewusstwerdung hilft dir dabei, dich von Verhaltensmustern und Ängsten zu befreien, deren Wurzeln in frühkindlichen Anpassungsmechanismen liegen. Wir erkennen Überlebensstrategien, die in der Familie hilfreich waren, aber jetzt im Leben als Erwachsene unangemessen sind.

Im emotionalen Ausdruck können sich unterdrückte Gefühle wie Wut, Trauer und Schmerz lösen, sodass der Körper und das Nervensystem sich wieder entspannen können. Wenn du beginnst, dein Inneres Kind anzunehmen, kann es wieder zu seinem Vertrauen zurückfinden. Dann können emotionale Wunden heilen und du kannst dich in deiner Einzigartigkeit entfalten.

Der dritte Teil des Seminars führt dich zurück in deine Pubertäts- und Teenagerjahre. Die Prägungen aus der Kindheit führten oft dazu, dass wir nicht das nötige Vertrauen hatten, uns in der beginnenden Entwicklung der sexuellen Energie auszuprobieren. Wir hatten niemanden, dem wir uns mit unseren inneren Nöten und Ängsten anvertrauen konnten, um so über sie hinauswachsen zu können. Wir übernahmen unbewusst die Konditionierungen und das Rollenverhalten unserer Eltern und ihre Botschaften über Sexualität und Mann/Frau-Sein.

Es ist heilend, die Erfahrungen aus dieser Zeit miteinander zu teilen und sich selbst und die anderen – gleichen wie anderen Geschlechts – mit all der Unsicherheit und Ungewissheit anzunehmen. Durch spielerisches Ausprobieren lernst du, deine Empfindungen wahrzunehmen und dich dem Strömen der Energie deines Körpers anzuvertrauen. Du kannst dich öffnen, mehr Nähe zulassen und letztendlich die Wunden und alten Rollen hinter dir lassen und das finden, was wirklich deines ist.

Themen Teil 1 und 2

Frühkindliche Konditionierung – Verstehen, Wiederentdecken und Wiedererleben des Inneren Kindes

- Bewusstwerdung der Dynamik zwischen dir als Erwachsenen und den Gefühlen des Kindes
- Raum für die Gefühle des Kindes, die nicht erlaubt waren oder verurteilt wurden
- Deine Rolle innerhalb der Familie: erkennen, wie diese Rolle dein Selbstbild bestimmt und sich im Berufs- und Beziehungsleben wiederholt
- Aus der Hilflosigkeit des Kindes zu Würde und Kraft gelangen: die Fähigkeit entwickeln, sich zu wehren und Grenzen zu setzen
- Bedürfnisse eingestehen: lernen, für das zu sorgen, was du brauchst
- Ressourcenarbeit: Entdeckung des natürlichen Inneren Kindes und seiner Kraft

- Prägungen während Empfängnis und Schwangerschaft
- Neue Geburt, neuer Anfang: dich willkommen heißen mit deiner Spontaneität und Authentizität

Themen Teil 3

Konditionierung in der Pubertät und Teenagerzeit

- Annehmen deines Körpers und deiner Sinnlichkeit
- Botschaften deiner Eltern in Bezug auf Sexualität und Beziehungen erkennen und lernen, deinen eigenen Weg zu gehen
- Jungen unter sich /Mädchen unter sich – Zugehörigkeit zum eigenen Geschlecht
- Dem Teenager die Unterstützung zukommen lassen, die er braucht, um zum Mann oder zur Frau zu werden
- Negative Erfahrungen, die du mit dem anderen Geschlecht gemacht hast, verarbeiten und dich für neue Begegnungen öffnen
- Regelmäßige Meditationen: in deine Mitte kommen, dich in dir verwurzelt fühlen und das Erlebte integrieren

Termine Frühjahr 2018

Teil 1: 2. – 4. März 2018 (Beginn um 20.30 Uhr)

Teil 2: 27. März – 2. April 2018 (Beginn um 10.00 Uhr)

Teil 3: 15. – 20. Mai 2018 (Beginn um 10.00 Uhr)

Termine Herbst 2018

(im Herbst sind die Teile 1 und 2 zusammengefasst)

Teil 1 | 2: 12. – 19. November 2018 (Beginn um 10.00 Uhr)

Teil 3: 2. – 8. Januar 2019 (Beginn um 10.00 Uhr)

Preis: € 1.950,-

zzgl. € 170,- für vegetarische Verpflegung im zweiten Abschnitt

Ratenzahlung Frühjahr: € 550,- pro Teil zzgl. einer Anzahlung von € 500,-

Ratenzahlung Herbst: € 820,- pro Teil zzgl. einer Anzahlung von € 500,-

Voraussetzung: Vorgespräch mit der Seminarleitung

Der erste und zweite Teil, in denen es um die frühkindliche Konditionierung geht, können nach Absprache mit den Seminarleitern in bestimmten Fällen auch einzeln gebucht werden. Nähere Informationen hierzu bitte bei der Seminarkoordination erfragen.

Einführung in die Primärtherapie

12. – 14. Januar 2018

mit Samarona

14. – 16. September 2018 oder 12. – 14. Oktober 2018

mit Halima

Warum fällt es uns so schwer, in Harmonie mit uns selbst und unseren Mitmenschen zu leben? Was hindert uns daran, einfach im Moment zu sein und das Leben zu genießen? Wir begehen immer wieder dieselben Fehler und handeln an den gleichen Punkten im Leben vollkommen anders, als wir uns fühlen. Unsere Ehe, Liebesbeziehung, unser Berufsleben sind nicht erfüllend. Die Ursachen für viele unserer Probleme liegen in der Kindheit begründet.

Angewiesen auf die Liebe unserer Eltern entwickelten wir Strategien und Verhaltensweisen, um zu überleben. Aufgrund dieser Prägungen funktionieren wir unbewusst, ohne die Möglichkeit zu haben, uns auf die Realität zu beziehen. Und obwohl wir oft wissen, was anders sein könnte, leben wir es nicht.

In diesem Seminar kann dein Inneres Kind den Halt und die Unterstützung finden, die es braucht, um lebendig und authentisch zu werden. Du erhältst die Möglichkeit, dem Kind von damals neu zu begegnen und seine wahrhaftigen Gefühle zu erleben. Du erkennst, was seinerzeit geschah und wie das Kind geprägt wurde, sodass du heute kreative, lebensbejahende Lösungen finden kannst.

Beginn jeweils um 20.30 Uhr

Preis: € 240,-

Offene Abende:

12. Januar, 14. September und 12. Oktober

jeweils um 20.30 Uhr, € 25,-

Deinem inneren Kind begegnen

13. – 15. Juli

mit Praphulla

Als Kinder erhielten wir oft nicht die Liebe und Unterstützung, die wir gebraucht hätten, um ein gesundes Selbstvertrauen zu entwickeln und wurden nur selten darin gefördert, unseren natürlichen Impulsen zu vertrauen und unserem Herzen zu folgen.

In diesem Seminar kannst du das Kind in dir neu kennen lernen und Verständnis und Mitgefühl für seine von der Vergangenheit bestimmten Verhaltensmuster entwickeln. Durch das Fühlen und Akzeptieren der Wunden deines inneren Kindes kannst du sowohl deine Sensibilität und Verletzlichkeit neu entdecken als auch deine Vitalität, Kraft und Lebendigkeit. Es entsteht Liebe und Vertrauen in dich selbst und andere.

Beginn um 20.30 Uhr

Preis: 240,-

Offener Abend: 13. Juli 20.30 Uhr; € 25,-



**QUO VADIS?****Mann, wohin gehst du!?**

31. Mai – 3. Juni

mit Ramateertha und Sudhir

Gibt es eine Berufung in deinem Leben und worin findest du Erfüllung? Was ist dir wirklich wichtig und wo vergeudest du deine Zeit? Was bedeutet es, dich als Mann authentisch zu verwirklichen?

Alles Fragen, die heute genauso aktuell sind wie schon zu Urzeiten. In den unterschiedlichsten Kulturkreisen und Zeitepochen zogen Männer gemeinsam aus: zu Ritualen und Zeremonien in die Wälder oder Berge, um sich auf ihrer Suche nach Wahrheit und Klarheit zu unterstützen.

Dich diesen essenziellen Fragen im Männerkreis und mit aufrichtigen Freunden zu stellen, ist auch Kern unseres Seminars. Es ist für Männer mit Lust auf Abenteuer, für Männer auf der Suche nach ihrer Bestimmung und ihrem Lebensinhalt, für Männer, die es riskieren, eine Vision zu haben und sie leben zu wollen!

Preis: € 360,-

Offener Abend: 31. Mai um 20.30 Uhr € 25,-

Im Kreis der Männer

9. – 11. November

mit Sudhir, Yatri und Veeraj

Dieses Wochenende ist eine Einführung in die „Männerarbeit“. Hier können sich Männer begegnen, austauschen, füreinander öffnen, sich selbst erforschen und es wagen, neue Wege des Mann-Seins zu entdecken und zu gehen. Zu die-

sen neuen Wegen gehört die Vision vom „ganzen Menschen“. Vom Menschen, der alles, was er in sich entdeckt – Stärken und Schwächen, Licht und Schatten, Mut und Feigheit, Macht und Ohnmacht, Zärtlichkeit und Brutalität, Klarheit und Verwirrung, Lachen und Weinen, Weite und Enge, Aggression und Gleichgültigkeit, Liebe und Hass, Mann und Frau – umarmt und als Teil seiner Lebendigkeit erfährt und anerkennt.

Preis: € 240,-

Offener Abend: 9. November, 20.30 Uhr, € 25,-

Vorankündigung: Men's Liberation

23. – 30. März 2019

mit Ramateertha, Sudhir und Team

Die Men's Liberation ist ein Abenteuer und eine

Herausforderung für Männer, die sich mit ihrer ganzen Kraft und Verletzlichkeit offen und ehrlich begegnen und sich den Fragen stellen wollen, die ihnen auf der Seele brennen. Dabei vergessen Männer oft, wie wertvoll und wichtig die Begegnung mit Männern ist, die sich wie Brüder und Freunde verstehen und unterstützen.

Ein wichtiges Verständnis der Befreiung des Mannes beginnt dann, wenn wir die Verantwortung dafür übernehmen, wie wir in unseren Beziehungen die Power weggeben, unsere Verletzlichkeit verbergen, Kompromisse eingehen oder unsere Kraft und Sexualität nicht leben. Die Befreiung des Mannes geht tiefer, wenn wir Männer das weibliche Prinzip in uns verstehen, anerkennen und achten.

**INTENSIVSEMINAR****Women's Liberation**

28. Juni – 3. Juli 2018

mit Kovida und Siddho

Der starke Wunsch der Frauen, gebraucht und begehrt zu werden, ist größer als der Wunsch, geliebt zu werden. Das Seminar „Women's Liberation“ setzt sich mit genau dieser unbequemen Wirklichkeit, die Osho immer wieder betont hat, auseinander. Wir Frauen projizieren unsere tiefsten Sehnsüchte nach außen und verlieren uns dann selbst in unseren Beziehungen. Dieses Bedürfnis, „ihm“ zu gefallen, geht auf Kosten unserer eigenen Wahrheit, erschöpft und frustriert uns.

In diesem Intensivprozess können wir Frauen gemeinsam entdecken, welche Schritte möglich sind, um uns von diesen uralten kollektiven Verhaltensmustern zu befreien. Der Wunsch nach dem Märchenprinzen spiegelt eine tiefe Sehnsucht nach Liebe wieder. Es ist unser Herzenswunsch, die eigenen weiblichen und männlichen Energien in uns zu integrieren. In der „Women's Liberation“ geht es um einen offenen und ehrlichen Austausch unter Frauen; darum, einander als Schwestern und Freundinnen zu unterstützen, während wir uns mit unserer jahrhundertealten Konditionierung auseinandersetzen. Hierbei lernt jede Frau, ihrem Frausein einen ganz neuen Wert beizumessen, der ihr erlaubt, das zu finden, was sie zu ihrer Transformation und Befreiung braucht.

Kovida und Siddho, beide seit 1978 Schülerinnen von Osho, gehören zu den ganz wenigen Frauen, die autorisiert sind, dieses Intensivseminar zu leiten. Osho bezeichnete es gerne als „eine Energieübertragung des Meisters“. Die beiden haben diesen Prozess bereits in Pune und in Miasto (Italien) geleitet und leiten ihn seit 2008 in Köln.

„Wenn du das Mysterium der Frau wirklich verstehen willst, musst du die Kunst lernen, deinen Kopf mit deinem Herzen zu verschmelzen. Das wird dir nicht nur helfen, das Mysterium der Frau zu erkennen, es wird dir auch helfen, das Mysterium des Mannes zu erkennen. Und nicht nur das – es wird dir helfen, das Mysterium der ganzen Existenz zu erkennen.“ Osho

Beginn um 10.00 Uhr

Preis: € 1.220,- inkl. € 90,- Verpflegung an bestimmten Tagen

Frühbucherpreis: € 1.120,- bei Buchung und Bezahlung bis zum 28. März 2018

Die Übernachtung im Seminarraum ist Teil des Prozesses.

Voraussetzung: ein Interview mit einer der TherapeutInnen (ist auch telefonisch möglich)

Englisch mit deutscher Übersetzung



INTENSIVSEMINAR SERIE

Begegnung mit außergewöhnlichen Frauen

Jahresgruppe für Frauen

2. November 2017 – 6. Mai 2018 oder 18. Oktober 2018 – 28. April 2019

mit Halima und Dwari

Immer mehr Frauen wird bewusst, dass sie die Verbindung zu ihren weiblichen Qualitäten verloren haben und es für sie wichtig und notwendig ist, eine neue Art des Frauseins zu entdecken und ihre eigene Weiblichkeit wiederzufinden. Diese Seminarreihe für Frauen ist eine Reise in die verschiedenen Aspekte unseres Frauseins. Wenn wir uns dem Thema Weiblichkeit zuwenden, tauchen oft Fragen auf wie:

- Was bedeutet eigentlich wirklich Frausein?
- Was sind meine eigenen weiblichen Qualitäten?
- Was ist meine weibliche Sexualität und wie fühlt sie sich an?
- Wer bin ich wirklich, außer Geliebte, Tochter, Mutter, Freundin, Karrierefrau?

Oft fällt es uns schwer, diese Fragen wirklich zu beantworten, da wir unbewusst die Sichtweisen der Weiblichkeit von unseren Müttern, Großmüttern und der Gesellschaft übernommen haben und in uns tragen. In der Vergangenheit wurde das Weibliche abgewertet und Frauen waren abhängig von männlichen Wertvorstellungen. Sie definierten sich in erster Linie über ihre Männer und Kinder. Das Gefühl, gebraucht zu werden und sicher zu sein, war wichtiger als die Entwicklung einer eigenen Persönlichkeit und Kreativität.

Heutzutage ist es selbstverständlich, dass Frauen Familie und Karriere leben wollen. Jedoch vermischen sich die männlichen und weiblichen Rollenbilder so sehr, dass es schwer fällt, nicht zu „besseren Männern“ oder zu einer „Superfrau“ zu werden, kurz vor dem Burnout!

In diesen Seminaren geht es darum, eine neue innere Einstellung zur eigenen Weiblichkeit und zum Frausein zu finden, das Einzigartige und Wunderbare im Frausein zu erspüren und Wege zu entdecken, es in unser Leben zu tragen. Es ist eine Entdeckungsreise durch die verschiedenen Schichten unserer weiblichen Konditionierung und unsere inneren Frauenbilder, eine neue Begegnung mit unserem Körper, unserer Sinnlichkeit und unserer einzigartigen weiblichen Kraft, die jede Frau in sich trägt.



Tantric Woman – der weibliche Körper und die Sexualität

2. – 5. November 2017 oder 18. – 21. Oktober 2018

mit Halima

Wir starten die Reise bei unserem Körper, dem Tempel unserer weiblichen Energie und Essenz. Ein liebevolles Verhältnis zum eigenen Körper zu entwickeln, ihn zu akzeptieren, zu spüren, zu lieben und zu genießen, stellt für viele Frauen eine große und oft unerfüllte Sehnsucht dar. Urteile über den eigenen Körper und die Sexualität sowie Ideen darüber, was es heißt, eine „perfekte und anziehende Frau“ zu sein, stehen im Wege. Seit Jahrhunderten müssen Frauen ihre eigene Sexualität und Sinnlichkeit opfern, um „ihm zu gefallen“ und „ihn an sich zu binden“.

Dieses Seminar gibt uns Frauen die Möglichkeit, unsere sexuellen Konditionierungen genau anzuschauen, um so unsere Weiblichkeit neu zu erfahren. Wir entdecken, was es für jede von uns bedeutet, eine sinnliche und sexuelle Frau zu sein. Unterstützt durch den Kreis der anderen Frauen, können wir unsere Würde, unsere Selbstachtung, unsere natürliche Sexualität und unsere weiblichen Qualitäten zurückgewinnen.

Preis: € 345,-

Offener Abend:

2. November 2017 oder 18. Okt. 2018, jeweils um 20.30 Uhr, € 25,-

Vollblutfrauen – Essenz weiblicher Kreativität

Versöhnung und Abschied von der Mutter

8. – 11. März 2018 oder 31. Januar – 3. Februar 2019

mit Dwari

Die Sexualität ist die biologische Kraft, die Leben in uns entstehen lässt. Unsere Gebärmutter ist der körperliche „Kraftplatz“ dieses schöpferischen Potenzials.

Jede Frau trägt die Möglichkeit in sich, dieser lebendigen schöpferischen Urkraft Ausdruck zu geben – sei es durch eigene physische Kinder oder kreative Unternehmungen oder Projekte, in denen sie sich verwirklicht und ihre Kraft und Qualitäten gestaltet und weitergibt. Dieses neue weibliche Selbstverständnis und Bewusstsein benötigt eine tiefe Auseinandersetzung mit der Mutter und den unbewussten Bindungen an die weiblichen Vorfahren. Denn die Verbindung zur eigenen Mutter – als erstes weibliches Vorbild in unserem Leben – prägt alle späteren Beziehungen zu Frauen, Kindern und auch zu Männern.

Die wichtigsten Botschaften bezüglich Frausein, Selbstwert, Körperlichkeit und Sexualität haben wir schon im Bauch der Mutter über die Nabelschnur aufgenommen. Die vermeintliche Lösung, „nicht wie meine Mut-

ter“ sein zu wollen, hat einen hohen Preis – sie trennt uns von den eigenen Wurzeln.

Um die Fülle unserer weiblichen Kraft zu finden, brauchen wir ein „Ja“ zur Mutter und zu dem Leben, das sie uns geschenkt hat. In der Akzeptanz dieser urweiblichen Verbundenheit können wir das Alte loslassen – das, was wir unbewusst und unnötigerweise für die Mutter festgehalten haben.

Preis: € 345,-

Offener Abend:

8. März 2018 oder

31. Januar 2019, jeweils 20.30 Uhr, € 25,-

Beyond Woman

2. – 6. Mai 2018 oder 24. – 28. April 2019

mit Dwari und Halima

„Beyond Woman“ ist eine Entdeckungsreise durch die verschiedenen Schichten unserer weiblichen Konditionierung hin zu den verschütteten Quellen der ureigenen weiblichen Kraft, die jede Frau in sich trägt. Uns geht es darum, eine neue innere Einstellung zur eigenen Weiblichkeit und zum Frausein zu finden. Nicht in Konkurrenz zu den Männern oder im Versuch, bessere Männer zu sein, sondern im Kontakt und Vertrauen auf die eigene Intuition und im Entfalten der ursprünglichen weiblichen Kreativität.

In der Vergangenheit wurden unsere weiblichen Kräfte abgewertet und missbraucht. Frauen waren abhängig von männlichen Wertvorstellungen und haben sich in erster Linie über ihre Männer und Kinder definiert. Das Gefühl, gebraucht zu werden, gab der Frau mehr Selbstwert als die Entwicklung ihrer eigenen Persönlichkeit und Kreativität. Wir lassen uns darauf ein, aufzudecken, warum wir immer wieder auf den gleichen Typ Mann fliegen und/oder in ähnlichen, schmerzvollen und vor allem unerfüllten Beziehungsstrukturen landen. Und warum wir fast alles tun, um gebraucht statt geliebt zu werden.

In dieser Auseinandersetzung mit uns selbst erfahren wir den klaren Unterschied zwischen konditionierten Vorstellungen und Verhaltensweisen und lebendiger weiblicher Essenz.

Gemeinsam mit anderen Frauen erleben wir die unterstützende und heilende Kraft des weiblichen Energiefeldes.

Preis: € 460,-

Offener Abend:

2. Mai 2018 oder

24. April 2019, jeweils um 20.30 Uhr, € 25,-

Gesamtpreis: € 1.100,-

Ratenzahlung: pro Teil € 277,- zzgl. einer Anzahlung von € 300,-

► Auch wenn alle drei Seminare einzeln buchbar sind, empfehlen wir, am gesamten Prozess teilzunehmen.





Liebe und Lebendigkeit

10. Mai oder 1. November
mit Praphulla

An diesem Tag kannst du wieder mit deiner Lebensfreude und deiner Liebe in Kontakt kommen. Wenn wir für längere Zeit ohne Partner leben oder wenn der Alltag uns allzu viel „Vernunft“ abverlangt, schneiden wir uns oft von der eigenen Lebendigkeit und Sinnlichkeit, unseren Gefühlen ab. Durch Kontakt mit den anderen Teilnehmenden, durch sanfte Körperarbeit, Tanzen und Atmen entsteht ein liebevoller und intimer Raum, der dich darin unterstützt, dich zu öffnen, dich mitzuteilen und deine Lebendigkeit wiederzufinden.
Preis: € 90,-

Beginn jeweils um 10.00 Uhr

Die Tantra Vision

Ein Seminar in Tantra Energetics

11. – 13. Mai
mit Samarona

Tantra ist keine Technik, keine Methode. Tantra ist eine innere Haltung. Keine voreingenommene Haltung, sondern eine Haltung der Offenheit. Tantra glaubt nicht an Theorien und Konzepte. Es möchte jeden Moment neu und direkt erfahren. Es nimmt alles, was ihm begegnet, in Liebe an, lehnt nichts ab, liebt und lebt vorbehaltlos. Diese unvoreingenommene, offene Haltung der Akzeptanz bewirkt eine tiefe Transformation.

Die Tantra Vision ist der Weg der Liebe, in der sich vermeintliche Konflikte durch ein tieferes

Verständnis auflösen können. Mann und Frau, Leidenschaft und Hingabe, Nähe und Distanz, Beziehung und Alleinsein – die Polaritäten, die uns unsere Muster aufzeigen, werden durch die Tantra Vision sichtbar. Unsere Tendenz festzuhalten, wird spürbar. Erfüllung passiert nicht, wenn wir verbissen sind, wenn wir klammern, wenn wir Erwartungen und Vorurteile haben, wenn wir uns ärgern, jammern oder nachtragend sind. Tantra zeigt uns, dass uns gerade die Haltung der Offenheit und Akzeptanz mit Freude erfüllt, und findet Wege, diese Erkenntnis im täglichen Leben umzusetzen.

Für Singles oder mit Partner

Preis: € 240,-

Offener Abend: 11. Mai, 20.30 Uhr, € 25,-

Der Weg des Tantra

Ein Seminar in Tantra Energetics

28. – 30. September
mit Subodhi

Tantra ist ein spiritueller Weg. Es ist ein Weg der Liebe, der Annahme und Akzeptanz, es ist ein Willkommenheißen, ein Ja- Sagen zu dem, was ist. Tantra sucht nach der Verbindung zwischen Polaritäten – hell und dunkel, innen und außen, Mann und Frau. Diese Suche nach Verbindung kommt in der Sexualität, der Liebe und der Begegnung zwischen Mann und Frau zum Ausdruck.

In diesem Seminar lernen wir, offen und präsent zu sein, in unserem Körper, mit unseren Gefüh-

len und Bedürfnissen, und diese zu kommunizieren. Wir sind wieder ehrlich mit uns selbst und anderen. Es entsteht ein einfacher, klarer und spontaner Kontakt, der durch Sensibilität und Respekt geprägt ist.

Für Singles oder mit Partner

Preis: € 240,-

Offener Abend: 28. September, 20.30 Uhr, € 25,-

Simply Love

Kommunikation für Paare

2. – 4. März

mit Laila und Ken

Warum streiten wir uns in unseren Liebesbeziehungen so häufig? Warum ist am Anfang alles gut und je länger man zusammen ist, desto komplizierter wird es? Was hindert uns daran, in unseren Beziehungen so offen zu bleiben, wie in der Phase des Kennenlernens?

Dieses Seminar richtet sich an Paare, die ihre Art zu kommunizieren erforschen möchten. In liebevoller Atmosphäre erfahrt ihr, was die Ursachen der vielen kleinen Streitigkeiten oder des eisigen Schweigens sein können. Durch mehr Bewusstheit im gemeinsamen Miteinander entsteht die Möglichkeit, liebevoll und neu mit Konflikten umzugehen. Dadurch kann Nähe und Intimität mit dir selbst und deinem Partner vertieft werden.

Preis: € 230,-

Beginn um 20.30 Uhr

Offener Abend: 2. März 20.30 Uhr, € 25,-

INTENSIVSEMINAR

Wenn Sex intim wird

Wie sich unsere Sexualität verändert,
wenn sich unsere Beziehungen vertiefen

5. – 10. Juni

mit Krishnananda und Amana

Dieser Workshop gibt ein grundlegendes Verständnis und Werkzeuge, die helfen, mehr Sensibilität, Verbindung, Sicherheit und Entspannung in deine Beziehung und die Sexualität zu bringen. Wenn sich die Intimität vertieft, verändert sich Sex natürlicherweise.

Im Zentrum steht die innere Erforschung der Wunden, die eine natürliche, fließende Sexualität stören.

Die Arbeit im Seminar geschieht durch Unterricht zum Verständnis, Austauschübungen, Tanz und Erforschen unseres Innern und der Sensibilität des Körpers durch geführte Meditationen.

Zu Beginn können unsere Beziehung und unsere Sexualität mit einem Partner problemlos sein. Aber mit der Zeit, so wie wir offener werden, können Schwierigkeiten auftauchen.

Tiefere Intimität bringt mehr Verletzlichkeit und das kann verborgene Traumata, Unsicherheiten und Ängste öffnen. Es kann sein, dass die Art von Liebe-Machen nicht mehr nährend ist und wir uns hinterher leer fühlen, ohne eine tiefere Verbindung zu unserem Partner. Oder wir erleben verschiedene Arten von Funktionsstörungen und dass unser Körper sich nicht so verhält, wie wir es gerne hätten. Vielleicht vermissen wir die unbeschwerte Sexualität, die wir zu Beginn hatten und versuchen verschiedene Wege, sie wieder zurück zu bekommen.

Dieses Seminar hilft dir:

- sensibler für deinen Körper zu werden, fühlen und achten zu lernen, warum der Körper so reagiert und zu fühlen, wenn sich Angst und Unsicherheit zeigen
- zu verstehen, warum und wie diese Ängste und Unsicherheiten auftauchen, sensibel zu sein für deine Ängste und Unsicherheiten und sie ernst zu nehmen
- dir deiner sexuellen Energie und Bedürfnisse bewusster zu werden
- liebevolle Wege zu finden, deine Energie, Bedürfnisse, Ängste, und Unsicherheiten in Bezug auf sexuelle Intimität zu kommunizieren
- eine natürliche, sexuelle Lebendigkeit und Verspieltheit wieder zu finden.

Das Seminar ist offen für Einzelpersonen, sowie für Paare.

Englisch mit deutscher Übersetzung

Preis: € 750,-

Offener Abend: 5. Juni, 20.30 Uhr, € 25,-



INTENSIVSEMINARSERIE

Tantra Jahrestaining

30. November 2018 – 4. August 2019

mit Subodhi und Samarona

Das Tantra Jahrestaining ist eine spannende Reise, auf der du dich selbst in der Begegnung mit anderen entdecken und erforschen kannst. Wir vermitteln ein Verständnis der tantrischen Lehre und machen sie durch unterschiedliche praktische Übungen für jeden Einzelnen erfahrbar. Eine ausgeglichene Zahl von Männern und Frauen bietet eine einzigartige Möglichkeit, Nähe und Intimität mit sich selbst und anderen in einer geschützten Atmosphäre zu erfahren. Frei von gewohnten Verbindlichkeiten in Beziehungen haben die Teilnehmer genügend Raum und Zeit, sich auszuprobieren. Sie können in den Begegnungen neue Wege gehen und gleichzeitig eigene Grenzen setzen, ohne Angst haben zu müssen, verlassen oder zurückgewiesen zu werden.

In dieser vertrauensvollen Atmosphäre fällt es leicht, bei dir zu bleiben und den/die PartnerIn als Spiegel zu nutzen, in dem du dich selbst wiedererkennen kannst. Es wird Gruppenstrukturen geben, in denen die Männer mit Männern und die Frauen mit Frauen zusammen sind und jeder sich in seiner Einzigartigkeit erleben und ausdrücken kann und alle voneinander lernen.

Das Tantra Jahrestaining gibt neue Anstöße und Möglichkeiten, wach

und verbunden mit dir und deinem Körper und in Kommunikation mit einem Gegenüber zu sein. Dies wird deine Beziehungen in allen Lebenssituationen bereichern.

Einführung in Tantra

30. November – 2. Dezember 2018

Sich für Tantra zu öffnen, heißt, dem Leben gegenüber eine innere Haltung von Akzeptanz, Offenheit und Neugierde zu haben. Tantra ist nicht zielorientiert. Es geht darum, Ja zu sagen zu dem, was im Hier und Jetzt geschieht. Es geht nicht um Veränderung, es geht darum, einen intimen Kontakt mit sich selbst herzustellen, die positiven wie negativen Aspekte anzuerkennen und da sein zu lassen.

Hingabe und Leidenschaft

10. – 13. Januar 2019

In der Sexualität begegnen wir einer ganz bestimmten Polarität: Hingabe und Leidenschaft. In der Hingabe finden wir die verschmelzende Liebe, die unsere Grenzen auflöst und Intimität ermöglicht. In der Leidenschaft finden wir die feurige, belebende Kraft der Erregung, die uns scharfe Kon-

turen gibt. Entspannung und Erregung, Rezeptivität und Kraft wechseln sich in unserem Leben ab. Die Spannung zwischen diesen beiden Polaritäten ist die Anziehung zwischen Mann und Frau. Nicht jeder erlaubt sich diese beiden Seiten zu leben, denn oft konfrontieren sie uns mit Erinnerungen und Ängsten. Leidenschaft kann starke Gefühle hervorrufen, neben Kraft und Wildheit z.B. auch Wut und Zerstörung.

Sie konfrontiert uns mit der Angst vor Trennung. Hingabe birgt außer Intimität und Sanftheit auch die Angst davor, unsere Individualität zu verlieren und uns in dem Anderen aufzulösen.

Männliche und weibliche Sexualität

27. Februar – 3. März 2019

Wir alle möchten unsere natürliche Sexualität und unser Leben genießen. Tantra führt dich zu einer intimen Auseinandersetzung mit deiner Sexualität. In unserer Gesellschaft können wir unserer Sexualität und unserem Körper selten mit Offenheit und Neugierde begegnen. Wir haben oft das Gefühl, alles zu dieser Thematik verstecken oder verschweigen zu müssen. Entweder fühlen wir uns nicht gut genug und denken, es „bringen“ zu müssen oder wir meinen, nicht loslassen oder rezeptiv sein zu können. Um das Gefühl von Minderwertigkeit zu kompensieren, entwickeln wir bestimmte Strategien und Verhaltensmuster. Wir bemühen uns, anders zu sein, als wir sind, und werden zu Machos oder begeben uns in Abhängigkeit.

Im Tantra geht es nicht nur darum, die sexuelle Energie zu befreien, sondern es geht auch darum, ein erfülltes und reiches Leben zu leben.

Anima und Animus – die unsichtbaren Partner

24. – 28. April 2019

Das Konzept von Yin und Yang war schon in der Tradition des Taoismus ein Ausdruck dafür, dass das Leben aus einer Balance zwischen männlichen und weiblichen Aspekten besteht. C.G. Jung hat dieses Konzept in die westliche Psychologie einbezogen: Er sagt, dass jeder Mann männliche Qualitäten und im Unbewussten eine Innere Frau, Anima, hat. Jede Frau hat ihre weiblichen Qualitäten und im Unbewussten einen Inneren Mann, Animus.

In uns besteht eine Dynamik zwischen der männlichen und weiblichen Seite: Manchmal dominiert die männliche Seite die weibliche oder umgekehrt, manchmal stehen sie in Beziehung zueinander oder auch nicht, manchmal versuchen wir, die eine oder andere Seite zu verneinen oder zu ignorieren. Aber nur durch Anerkennung beider Seiten tritt Heilung und Einssein ein. Wir erkennen, dass wir sowohl männliche als auch weibliche Qualitäten haben.

Tantrische Alchemie

27. – 30. Juni 2019

Im Tantra lernen wir, die subtilen, feinen und verletzlichen Energien mit den leidenschaftlichen und wilden Energien zu vereinen. Sie sind beide Teil der Begegnung zwischen Mann und Frau. Wir ehren und würdigen die weibliche Energie und Intuition und lernen, der männlichen Präsenz zu vertrauen, ohne Kontrolle und innerlichen Rückzug.

In der Würdigung dieser beiden Seiten verändert sich die Sexualität. Spannung und Entspannung sind kein Widerspruch mehr, sie stehen nebeneinander. Die neue Begegnung, die dabei entsteht, wurde von Osho als Tal-Orgasmus bezeichnet. Es ist ein Zulassen und Akzeptieren von sexueller Leidenschaft und ekstatischer Liebe in Männern und Frauen.

Unio Mystica

1. – 4. August 2019

Das Tantra Jahrestaining schließt mit diesem Teil ab. Wir nehmen uns Zeit, um miteinander zu sein, Erfahrungen auszutauschen, abzurunden und zu feiern.

„Liebe gibt die größte Freude, denn sie überbrückt Gegensätze. Ohne Liebe fehlt etwas, man besteht nur zur Hälfte. In einer Person, die nie geliebt hat, bleibt immer eine Leere und diese Leere wird wie eine Wunde sein. Sie kann nur durch Liebe geheilt werden und Liebe bedeutet, die männliche und weibliche Energie verschmelzen zu lassen.“

Es gibt zwei Arten, wie das passieren kann: Entweder triffst du einen Mann oder eine Frau im Äußeren – das ist der übliche Weg ... Die andere Art besteht darin, den Mann oder die Frau in dir zu entdecken, denn diese Polarität besteht auch in deinem Inneren.

Jeder Mann hat eine innere Frau und jede Frau hat einen inneren Mann und wenn diese sich treffen, ist das eine tantrische Begegnung ...

Und meine Schule ist eine tantrische Schule.“ Osho

An diesem Training kannst du sowohl als Single als auch gemeinsam mit deinem Partner teilnehmen. Aufgrund der großen Nachfrage bitten wir, die Vorgespräche bis spätestens 30. Oktober 2018 über die Seminarkoordination zu vereinbaren.

Beginn um 10.00 Uhr, außer am ersten Wochenende, „Einführung in Tantra“, das um 20.30 Uhr beginnt.

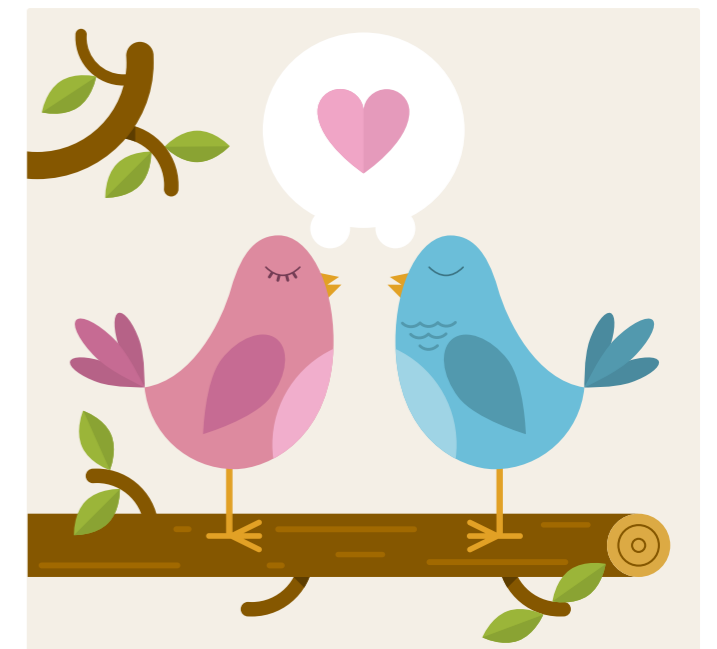
Trainingspreis: € 2.625,-

Ratenzahlung: pro Teil € 364,- zzgl. einer Anzahlung von € 500,-

Kostenlose Informationsveranstaltungen:

im UTA: 11. Oktober 2018, 20.00 Uhr

Voraussetzung: ein Vorgespräch mit Subodhi oder Samarona





Ein Tag in Dynamischer Körpertherapie

6. Januar oder
1. Dezember
mit Katrin und Mojud

Dynamische Körpertherapie ist eine Einladung, die eigene Lebensenergie bewusst wahrzunehmen und auf ungewohnte Art in Kontakt mit dem Körper und den damit verbundenen Gefühlen zu kommen.

Dabei können Eingefahrenes und Blockaden in Bewegung kommen, ohne dass man viel dafür tun muss – es tut sich von selbst etwas! Ein ganzer Tag voller Impulse und Ausdrucksmöglichkeiten für Körper und Seele. Bewegung, spontan und angeleitet, alleine und zusammen. Atemsession, Tanz, Meditation und Reflexion. Spielerisch oder wild. Gefühlsgeladen oder ganz wachsam und langsam. Auf jeden Fall ganz anders als Alltag!

Beginn jeweils 10.00 Uhr
Preis: € 90,-

Massagetag für dich und euch

7. Januar oder
1. September
mit Satya

Dieser Tag ist eine Einladung für Frauen, Männer und Paare. Wir geben uns Zeit und laden Stille für tiefe Berührungen ein, um verbundener in unserem Körper anzukommen.

An diesem Tag massieren wir uns mit langen

Streichungen und sanften präzisen Massageformen. Durch Präsenz vertiefen wir den Kontakt zu unserer eigenen Mitte.

Beginn: 7. Januar, 9.30 mit Satsang,
1. September, 10.00 Uhr
Preis: € 90,-

Hara Awareness® Massage Einführungseminare

3. Februar
mit Ruho und Prasuna
23. – 25. November
mit Anando

Durch das Hara, japanisch „Quelle des Lebens“, tritt die kosmische Lebensenergie Chi in unseren Körper ein. Es verbindet uns mit unserer ursprünglichen Kraft und Stille im Zentrum. Verlieren wir diese Verbindung, fühlen wir uns wurzellos und ohne eigene Richtung im Leben. Hara Awareness Massage ist ein sanfter Weg hin zu deiner Mitte. Spannungen im Bauch lösen sich auf und die gesamte Energie im Körper kann wieder fließen. In diesem Seminar lernst du einfache Techniken der Hara Awareness Massage, die du zu Hause mit deinen Freunden austauschen kannst. Hara- Meditationen und Hara-Atmung begleiten dich auf deiner Reise nach innen.

Preis: € 90,- (Tagesevent) Beginn 10.00 Uhr
Preis: € 240,- (Wochenende)
Offener Abend: 23. November, 20.30 Uhr, € 25,-

Ein Tag in Tibetan Pulsing

25. März oder 1. September
mit Prabodhi und Jivani

Tibetan Pulsing ist eine tiefgehende, meditative Körper- und Energiearbeit. Die bioelektrische Energie des Pulsschlags wird als Medium benutzt, um alte Muster auf körperlicher, emotionaler und mentaler Ebene zu erkennen und zu transformieren. Wir berühren und erforschen an diesem Tag den Raum in uns, der energetisch die Kraftquelle unseres Lebens ist: das Hara, unser Energiezentrum unter dem Nabel. Dort sitzen unsere inneren Impulse, unsere Instinkte, aber auch unsere unterdrückten Emotionen. Mit der Kraft des Pulsschlags erfüllen wir die Energie des Haras. Wir spüren, wie sie uns bewegt und wie sie uns gleichzeitig in die Stille bringt. Wir verlassen die Ebene des Getrenntseins und unsere Herzen verbinden sich miteinander in dem Raum, in dem nur der Augenblick existiert.

Beginn: 10.00 Uhr
Preis: 90,-

Heilen mit Reiki – Erster Grad

Die eigene Heilfähigkeit erschließen
7. – 8. April oder
24. – 25. November
mit Tanmaya

Reiki ist eine sanfte, äußerst wirkungsvolle Heiltechnik, die auf körperlicher, geistiger, emotio-

ner und seelischer Ebene wirkt. Reiki wird durch eine besondere Energieübertragung – auch Einstimmung genannt – vermittelt. Auf diese Weise entsteht ein offener Kanal, durch den die Heilenergie vom Reiki-Meister zum Empfänger fließen kann. Eine Reiki-Behandlung führt zu einer tiefen Reinigung und Begegnung mit sich selbst, löst blockierte Energien, entgiftet und unterstützt den individuellen Heilungsprozess. Durch das Auflegen der Hände fließt die heilende Reiki-Energie zur empfangenden Person, die ein tiefes Gefühl von Frieden, Entspannung, Klarheit und Gelassenheit empfindet.

Tanmaya unterrichtet das traditionelle Usui-System der Natürlichen Heilung, das im 19. Jahrhundert von dem Japaner Dr. Usui entwickelt wurde. Dazu gehören die Reiki-Handpositionen zur Selbstbehandlung und zur Behandlung anderer, sowie die ursprünglichen Reiki-Symbole und Einweihungsrituale. Jeder Teilnehmer erhält vier Energieübertragungen zur Aktivierung der Reiki-Kraft. Nach dem Seminar sind die Teilnehmenden in der Lage, sich selbst und andere mit Reiki zu behandeln.

Das Seminar ist für jeden geeignet, der seine eigenen Heilfähigkeiten erschließen und diese wundervolle Heilungsenergie erfahren möchte.
Preis: € 250,-
Beginn jeweils um 10.00 Uhr

Der innere Heiler – Katsugen Undo

20. – 22. April
mit Anando

„Katsugen Undo“ ist japanisch für „das Leben erneuert sich aus seiner Quelle“ oder für „Bewegung von Innen“. Die Methoden und Techniken, diese Quelle zum Sprudeln zu bringen und die selbstheilenden Kräfte einzuladen, wurden von Sensei Haruchika Noguchi (1911 – 1976) entwickelt. Sie öffnen den Fluss von „Ki“ (japanisch für Lebensenergie) durch ein Zusammenpiel von energetischer Berührung sowie Körper- und Atemübungen, die tiefliegende Spannungen im Nervensystem und in den Faszien lösen. So können die selbstregulierenden Kräfte des Körpers sich neu ordnen und unser Energiesystem von innen heraus erneuern.

Wir lernen wieder ein Gleichgewicht in Körper, Geist und Psyche, zwischen Anspannung und Entspannung, Aktivität und Ruhe herzustellen. Es sind kleine Übungen mit großer Wirkung, die auch für den Alltag sehr hilfreich sind.

Preis: € 240,-
Offener Abend: 20. April, 20.30 Uhr,
€ 25,-

Lebenslust

Angewandte Dynamische Körpertherapie
15. – 17. Juni
mit Subodhi

Wo ist sie geblieben, deine Lust am Leben? Wann hast du sie verloren? Wie findest du sie wieder? Immer mal wieder stellen wir fest, dass wir uns eigentlich nicht sehr lebendig fühlen. Wir sind müde, abgespannt, Körper und Geist sind blockiert und wir fühlen uns nicht richtig frei. Unsere Sinne sind stumpf und wir finden keinen Zugang zu unserer Kraft.

Dynamische Körpertherapie lädt ein, mit Unterstützung von Tanz, Atem, Berührung, Ausdruck und bioenergetischen Übungen deine Verspannungen und Blockaden im Körper bewusst wahrzunehmen und sie loszulassen. Erst wenn dein Körper und deine Gefühle wieder lebendig werden, kehrt die Lust am Leben zurück.

Preis: € 240,-
Offener Abend: 15. Juni um 20.30 Uhr, € 25,-

Zurück zu deinen Wurzeln

Ressource your Body
13. – 15. Juli
mit Rachana

Wir lernen kreative Wege, unserem Körper Raum zu schenken, so dass wir Zugang zu unserer natürlichen inneren Sprache finden können.

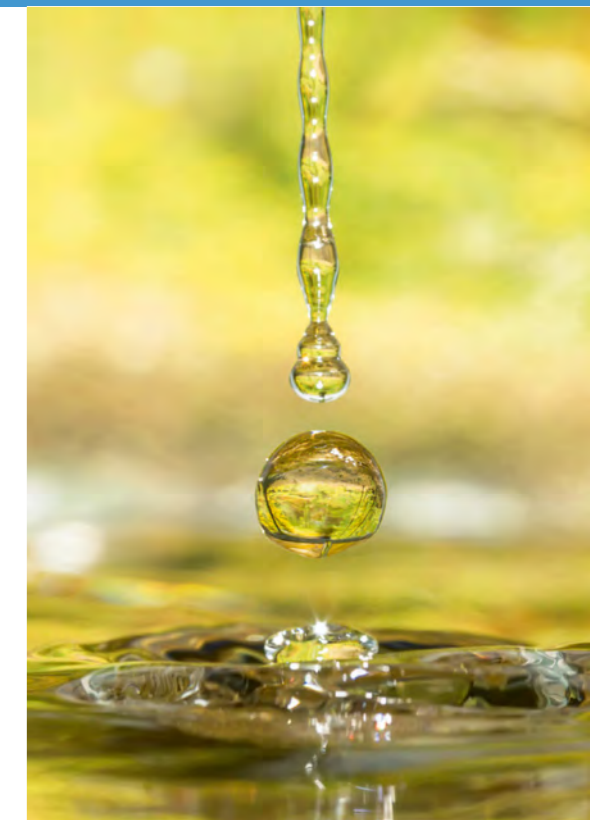
Ein Prinzip, welches dieses Seminars begleitet ist: Energie fließt, wo liebevolle Aufmerksamkeit hingeht. Unser Körper reagiert auf liebevolle Zuwendung und auf den Zustand, wo Weite stattfinden kann. Das Leben hat uns geformt und geprägt und es gibt alte Programme in uns die längst out of Date sind. Wir werden neue Bewegungsrichtungen erfahren und neue Impulse in unsere Energiebahnen und Energiezentren setzen. Alte, verklebte, schmerzhafteste Muster in den Gewebestrukturen, Muskeln und im Atemrhythmus können sich lockern und lösen. Wir lernen unseren Körper näher kennen und spüren und gewinnen an Motivation, Bereitschaft, Präsenz, Neugier und Kreativität. YogaSomatics, Körperarbeit und integrative Bewegungslehre, Body-Mind-Presence und Bewegungsentwicklung begleiten uns auf dieser Entdeckungsreise.

Preis: 240,-
Offener Abend: 13. Juli 20.30 Uhr, € 25,-

Fastenwoche mit Meditation und Selbsterkundung auf dem Findhof

1. – 8. Juni
mit Jayadip

Eine Auszeit vom Alltag für alle, die ihrem Kör-



per und Geist etwas Gutes tun möchten. Wenn wir fasten, gewinnen wir Abstand von täglichen Gewohnheiten und haben Zeit, uns auf Wesentliches im Leben zu konzentrieren. Unser Körper nutzt den Umstand, dass er keine Energie zum Verdauen braucht, um in einen ruhigen Modus zu schalten und sich zu reinigen.

Wir fasten unterstützt von Getränken wie Tee, Kombucha, Wasserkefir, Fruchtsäften und Gemüsebrühe. Beim Fasten sind wir an guten Tagen entspannt, geduldig, ausdauernd und ausgeglichener, was in besonderer Weise Meditation und Innenschau unterstützt. An schwierigen Tagen hilft uns die Präsenz der Gruppe, Zweifel oder Probleme leichter zu nehmen.

Wir wollen die besondere Energie dieser Zeit nutzen, uns in neuer Weise kennenzulernen und Muster im Umgang mit Ernährung und unsere Essgewohnheiten zu erkunden.

Unterstützt wird der Gruppenprozess von entspannenden und stärkenden Körperübungen und Meditationen, Saunagängen und Ausflügen in die Natur in der schönen Umgebung des Findhofes im Bergischen Land.

Beginn um 18.00 Uhr
Preis: ab € 875,- inkl. einfacher Unterkunft und Fastengetränken. Eine Unterbringung in Einzel- Doppel- oder Mehrbettzimmern ist gegen Aufpreis möglich.

Frühbucherrabatt in Höhe von € 100,- bei Buchung und Bezahlung bis zum 15. Februar

Ein Yogatag zum Entschleunigen, Auftanken und Regenerieren

3. Oktober mit Vira

Dieser Yogatag ist eine wunderbare Gelegenheit, sich bewusst mit Körper, Geist und tiefer Atmung zu beschäftigen. Wir werden sowohl Yogapositionen langsam und bewusst einnehmen und halten, als auch im entspannten Vinyasa-Flow aneinanderreihen.

Anleitungen zu Atemübungen und stillem Sitzen beruhigen das Nervensystem und stärken die körpereigene Selbstregulation. Wir haben Zeit, im Körper anzukommen, das Herz zu öffnen und uns von innen her auszudehnen. Achtsamkeitsübungen, Zeit für Dialog und Raum für freie Bewegung runden den Tag ab. Der Tag ist sowohl für Yoga-Praktizierende als auch für Yoga-EinsteigerInnen geeignet.

Beginn um 10 Uhr

Preis: € 75,- inkl. Kundalini- und Abendmeditation

Wahre Kraft kommt von innen

Angewandte Dynamische Körpertherapie

5. – 7. Oktober mit Samarona

Wahre Kraft gibt uns ein Gefühl von „Ich kann“. Sie ist ein Feuer, eine Lebendigkeit, ein Fluss, eine Bewegung. Sie ist der Mut, da zu sein, sich stark zu fühlen, sich zu behaupten und zu sagen: „Hier bin ich!“ Sie ist eine vitale, gesunde Energie. Sie ist eine Energie, die Risiken eingeht, statt an falschen Sicherheiten festzuhalten. Wenn wir mit dieser wahren Kraft nicht verbunden sind, fühlen wir uns oft schwach und hilflos. Statt uns aber auszuruhen, um wieder in Kontakt mit dieser Energie zu kommen, setzen wir uns selbst und andere unter Druck. Wir geben vor, keine Angst zu haben, und behaupten, alles zu können. Wir nehmen unseren Körper nicht mehr wahr, überarbeiten uns und definieren uns über Leistung.

Es gibt auch Momente, wo wir unsere Kraft spüren und gleichzeitig erfahren, dass uns etwas hemmt und unsere Kraft frustriert. Etwas hindert uns, wenn wir uns in Bewegung setzen wollen. Frustrierte Kraft wird zu Wut. Manche von uns haben sich mit einem Selbstbild identifiziert, in dem sie schwach sind, andere sehen sich eher als jemanden voller Wut. Um den Kontakt zu der ursprünglichen Kraft wieder zurückzugewinnen, müssen wir lernen, mit den Momenten von Schwäche und Wut umzugehen. In diesem Seminar nutzen wir Methoden der Dynamischen Körpertherapie, um uns körperlich, emotional und psychologisch mit diesen Themen auseinanderzusetzen.

Preis: € 240,- | Offener Abend: 5. Oktober, 20.30 Uhr, € 25,-

Präsenz & Stille

Yoga, Bewegung und Meditation

16. – 18. November mit Vira

Dein Körper und deine Seele können an diesem Wochenende durch sanfte, tiefe Körperarbeit und Meditation auftanken. Wir üben die Kunst des Beobachtens in Yogadehnungen und Yoga- Atemübungen, im stillen Sitzen sowie in freier, spontaner Bewegung. Die Strukturen geben uns einen Anker und Halt im Körper. Dies erlaubt ein tiefes Loslassen.

Du bist eingeladen, verschiedene Meditationstechniken zu entdecken, um deinen Körper auszudehnen, dich innerlich zu erfrischen und gleichzeitig zu entspannen.

Preis: € 160,- | Offener Abend: 16. November, 20.30 Uhr, € 20,-



INTENSIVSEMINAR SERIE

Yin Yoga – Yoga der Achtsamkeit

21. – 23. September und 2. – 4. November
mit Vira

Yin Yoga lädt ein, eine entschleunigte Yogapraxis zu entdecken. Mit einem entspannten Gefühl für die natürlichen Grenzen deines Körpers kannst du dich von innen heraus ausdehnen und tiefer in die Praxis eintauchen. Durch die äußere Stabilität der Position und einen inneren Raum des Loslassens wird es möglich, Meditation in die persönliche Yogapraxis zu integrieren. In zwei dreitägigen Blöcken üben wir stilles Yin und langsames Yang Yoga. Grundlage für die Begrifflichkeit Yin und Yang ist das Verständnis der Meridianlehre aus der chinesischen Medizin. Yin Yoga ist eine rein statische Achtsamkeitspraxis, in der Asanas mehrere Minuten gehalten werden. Wir lernen das Organsystem innerhalb der Meridianlehre kennen und kreieren im tiefen Bindegewebe Raum.

Langsames Yang Yoga ermöglicht durch die rhythmischen, fließenden Bewegungsfolgen das Stoffwechselsystem anzuregen und in ein Gefühl von Kraft einzutauchen.

Inhalte

- Yoga und der Atem: am Anfang beginnen
- Yoga und Meridiane: Energielinien und das Organsystem
- Yoga und Langsamkeit: Einführung in aktive und passive Meditations-techniken
- Yoga und Mind: Was macht der Geist, wenn der Körper still wird?
- Yoga und psychologische Themen: eine Praxis für emotionale Klarheit

Alles, was wir sind, bringen wir mit auf die Yogamatte. Wir hinterfragen, erforschen und lernen zu benennen, was ist. Yin Yoga ist gleichermaßen für NeueinsteigerInnen und auch YogalehrerInnen, die neue Inspirationen für ihren Unterricht suchen, geeignet.

Preis: € 690,-

Ratenzahlung: pro Teil € 205,- zzgl. einer Anzahlung von € 300,-

Beginn jeweils um 10.00 Uhr

Voraussetzung ist ein Vorgespräch mit Vira

Kostenloser Informationsabend:

im UTA: 20. August um 20.30 Uhr

Happy Cells

13. – 15. April

mit Navanita

Bewegung ist das Spiel unserer Zellen mit der Lebendigkeit. Billionen tanzende Zellen wirken wie eine „big Cell-ebriation“. Zellen sind die magische kreative Quelle des Lebens. In diesem Seminar kannst Du erfahren und genießen, ihr natürliches Gesundheitspotenzial, ihre Freude am Spiel und ihre generelle körperliche Intelligenz zu erwecken.

Was wir auf der physischen Ebene tun, hat immer Auswirkungen auf Körper, Geist, Herz und Seele. Jede Zelle weiß, was sie an Nährendem braucht und orientiert sich gleichzeitig am Wohl der ganzen Zellgemeinschaft. Das Bewusstsein der Zellen fördert ihr natürliches Wohlbefinden, es beinhaltet Klarheit im Hinblick auf die eigene Orientierung, auf das Wissen darum, wo wir sind und wo andere sind. Wir erfahren ein Gefühl des Gehalten- und Getragenwerdens und bekommen ein Gespür dafür, eine klare Grenze zu haben. Dies wiederum wirkt sich darauf aus, wie wir uns selbst, andere und die Umgebung wahrnehmen. Wir

erkunden gemeinsam, wie Humor und Mitgefühl einen regelrechten chemischen „Wohlfühl-Cocktail“ produzieren, der sich höchst erfrischend auf unsere Gesundheit und unser Immunsystem auswirkt. Auch die Wissenschaft belegt, dass unsere Zellen, wenn wir glücklich sind, eine Substanz ausschütten, die Gesundheit, Wohlbefinden und Kreativität stärkt.

Indem wir uns tief in unser zelluläres Bewusstsein hineinbegeben, schöpfen wir aus der Quelle des Lebens. Wir bewegen uns mit Unterstützung der Kraft unserer Zellen und entdecken auf der verkörperten Ebene unsere Meditationspraxis des Zeuge-Seins. Wir sind in der Lage, uns mit jedem Moment zu verbinden und werden wach für die Essenz seines Glücks: die Liebe.

Preis: € 240,-

Offener Abend: 13. April, 20.30 Uhr, € 25,-

Beginn um 20.30 Uhr

Der Tanz des Embryo

26. – 28. Dezember oder 26. – 30. Dezember

mit Navanita

Unser Tanz des Lebens begann zum Zeitpunkt der Empfängnis mit der Kreativität einer einzelnen Zelle, zu einem erstaunlichen und weisen Körper heranzuwachsen. Durch die Reintegration dieses mysteriösen Entfaltungsweges verstehen wir unsere Einzigartigkeit, und dass wir zugleich Teil eines umfassenderen Ganzen sind. Wir haben alles in uns, was wir brauchen, um zu heilen, zu wachsen und ganz zu sein. In der Auseinandersetzung mit den embryonalen Entwicklungsprozessen erinnern wir uns an unseren Herkunftsort, den Ort und Raum, an dem unser Tanz begann. Wir entdecken die Wurzeln unserer Struktur, unserer Wahrnehmung, unserer Empfänglichkeit und unserer Präsenz.

Auf der Grundlage von Bewegung, Tanz, Visualisierung, Berührung und Dialog werden wir eine erfahrungsbezogene Reise durch unsere embryonale Entwicklung unternehmen. Unser Tanz des Lebens begann an einem Ort ohne Worte. Indem wir unsere ursprüngliche Sprache der Bewegung und Berührung wiedererwecken, können wir etwas sich Entfaltendes wahrnehmen, das von einem Raum stammt, wo es

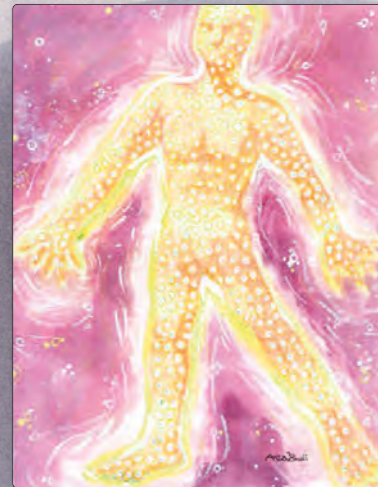
kein Denken, keinen Verstand gab. Von dort bewegte es sich in einer bestimmten Form ins Sein ... in einen menschlichen Körper.

Der Prozess der Verkörperung durch alle unsere Zellen und Gewebestrukturen, die unsere Grenzen ausmachen, bietet uns Halt und setzt uns über unsere Gesundheit in Kenntnis. Wir entdecken in uns einen Platz zum Umsorgt- und Genährtwerden und dafür, sich an die Kraft (potency) von Flüssigkeiten zu erinnern. Wir werden die Entwicklung einer ruhenden und stillen Zentralachse erkennen und das Gleichgewicht von Sein und Tun erkunden, das uns heute eine Unterstützung für gesunde Bewegung bietet. Auch wenn der tatsächliche Embryo nicht mehr da ist, so zeigt uns das Mysterium des Bewusstseins, dass der Prozess dennoch bleibt und dass wir in unserem eigenen Erleben die Entfaltung einer zeitlosen Dimension erkennen können.

Preis: 240,- für 2 Tage (26. – 28. Dezember)

oder 480,- für 4 Tage (26. – 30. Dezember)

Offener Abend: 26. Dezember, 20.30 Uhr, € 25,-



Navanita unterrichtet weltweit und ist zu Gast im UTA vom:

- 4. Dezember 2017 – 3. Januar 2018
- 3. April – 1. Mai 2018
- 4. Juli – 3. August 2018
- 3. Dezember 2018 – 3. Januar 2019

In diesen Zeiträumen bietet sie zusätzlich an:

- Tanzmeditation „Move Dance Be“
- Morgenkurs „Remember the Body“
- Latihan-Meditation
- Einzelsitzungen
- Global Heart Dance
- Body of Well Being

Nähere Informationen:

www.oshouta.de und im UTA aktuell

CDs von Navanita:

Happy Cells und Body of Well Being erhältlich bei Meditation & More (meditationandmore.de)



Gestaltarbeit mit Träumen und Visionen

18. – 21. Mai
mit Deva Prem und Rajan

Wenn wir nur wüssten, was uns wirklich steuert, uns lenkt, wohin unser Leben gehen soll und was der richtige nächste Schritt ist! Um Gewissheit darüber zu bekommen, was mich und mein Leben angeht, muss ich selbst in die Welt der Phantasiebilder, der Absurditäten und Paradoxien hinuntersteigen. Wir arbeiten mit jenen Trägern existenzieller Botschaften, die Menschen schon lange beschäftigen: Träume und Visionen. Aber anders als die landläufige Praxis, interpretieren wir nicht. Wir sind überzeugt, dass die Träumen das Traumgeschehen selbst am besten verstehen. Da fragt man sich natürlich sofort: Wie löst man die Botschaft aus Träumen heraus, ohne sie zu deuten? Die Antwort auf diese Frage gibt die gestalttherapeutische Traumarbeit, wie sie Fritz Perls entwickelt hat: Er ermutigte Menschen, Traum inhalte noch einmal zu erleben, sie regelrecht zu inszenieren, um zu fühlen und lebendig werden zu lassen, was ihnen im Traum begegnet ist und erschreckt oder verwirrt hat.

Der Austausch und die Begegnung in der Gruppe sind an sich schon therapeutisch wirksam: Zu erleben, dass andere genauso mit Zweifeln zu tun haben wie ich, dass es ihnen schwer fällt, über ihre inneren Bilder zu sprechen und dass es eine so große Erleichterung bringt, wenn man schließlich doch darüber reden kann.

Preis: € 375,-
Beginn am 18. Mai um 17.00 Uhr

Deinen Platz finden

3. – 5. August mit Subodhi
oder
28. – 30. Dezember mit Ken

Wir alle haben eine ganz individuelle Geschichte, die geprägt ist durch unsere Familie und unsere Vorfahren. So sind wir durch viele Generationen mit unserem Familiensystem verbunden und manchmal auch verstrickt. Verstrickungen können sich auf verschiedene Weise zeigen, in Form von Krankheiten, Symptomen, Blockaden, Denk- und Verhaltensmustern oder auch einfach dem Gefühl ‚nicht am richtigen Platz‘ zu sein. Das Familienstellen ermöglicht uns die Verstrickungen zu erkennen, den Bezug zu uns zu verstehen und eine natürliche Ordnung wieder entstehen zu lassen, in der jeder seinen ‚richtigen‘, ihm gemäßen Platz finden kann. Es ist eine kraftvolle Methode, die uns neue Wege und Sichtweisen aufzeigt.

Neben Herkunftssystemen werden auch Aufstellungen zu Themen wie Beziehungen, Beruf oder Krankheiten Platz haben. Das Wochenende bietet eine intensive Erfahrung in Systemischer Arbeit, eingerahmt von den täglichen Meditation am Osho UTA Institut. Du kannst an dem Wochenende als Statist teilnehmen oder auch eine eigene Aufstellung bekommen.

Beginn 18.00 Uhr
Preise:
€ 240,- mit eigener Aufstellung
€ 80,- als Statist

Systemische Familienaufstellungstage

mit Chandramani, Subodhi, Yoko, Firdouz,
Ken und Ramateertha

Familienaufstellungen nach B. Hellinger zeigen, wie tief und unterschiedlich die Mitglieder einer Familie miteinander verbunden und oft auch verstrickt sind. So zeigt sich, dass Kinder durch ihr Verhalten und Schicksal versuchen, einen Ausgleich herzustellen: Sie wollen Ausgeschlossenen oder Vergessenen wieder einen Platz geben und so dafür sorgen, dass das System „ganz“ bleibt, was sie vollkommen überfordert.

Das Lösen der familiären Verstrickungen im Rahmen einer Aufstellung lässt eine natürliche Ordnung entstehen, in der jeder seinen richtigen, ihm gemäßen Platz findet, und tiefe Liebe wieder fließen kann. Neben dem Aufstellen von Herkunftssystemen (Vater, Mutter, Geschwister etc.) werden wir auch auf gegenwärtige Beziehungen eingehen. Wir bieten monatlich zwei Aufstellungstage an, an denen meist vier Aufstellungen mit unterschiedlichen Anliegen stattfinden. Die aufstellenden Teilnehmer werden dabei von einem größeren Kreis von Menschen unterstützt. Die Termine findest du unter www.oshouta.de und im vierteljährlichen „UTA aktuell“.

Statisten für die Aufstellungstage sind immer und kostenfrei willkommen. Bitte vorher telefonisch oder online anmelden.

Die Aufstellungen finden von 10.00 – 17.30 Uhr statt.
Preis: € 120,- pro Einzelaufstellung

Systemische Therapie, Familienstellen und Coaching



Vismaya Arthur, HP, zertifizierte Lehrtrainerin
Essenz und wahres Selbst in der Aufstellung
„Spirituelles Coaching und Meditation“
Traumarbeit, Aus- und Weiterbildungen, Supervision
Institut für Fortbildung und Inneres Wachstum
Tel. +49 (0) 821/46 13 13, www.vismaya.de



Naturheilpraxis Susanne Melzer
Traumarbeit (SE und NARM), Familienaufstellungen,
Fußreflexzonen-therapie, Seminare,
Tel. 02501/594 28 22, Mobil 0174/521 35 94
susanne.melzer@web.de,
www.naturheilpraxis-susanne-melzer.de



Priya Monika Reinartz – HP Psychotherapie
Systemische Aufstellungen, Einzelsitzungen Counseling
Astrologische Beratungen
Aschaffenburg, Tel. 06021/62 51 10
www.astrologie-familienstellen.de



Jürgen Bursch, Feldenkrais-Lehrer
Familien- und Systemaufstellungen, Massagen
Gottfried-Disse-Str. 11, 53879 Euskirchen
Tel. 02251/26 36, Mobil 0171/202 84 61
jbursch@t-online.de



Satya Karen Scholz
Systemische Aufstellungen | Lebens-Integrations-
Prozess | Meditation | MBSR-Kurse | Einzel- und
Gruppenarbeit; Raum Osnabrück
Tel. 05472/97 92 35, www.geborgen-im-fluss.de



**Systemische Aufstellungsarbeit
und inneres Wachstum**
im Osho UTA Institut; Ramateertha Doetsch
Einzelarbeit, Aus- und Weiterbildung, Supervision
Zertifizierter Lehrtrainer und Therapeut
der Deutschen Gesellschaft für Systemstellen
Tel. 0221/57 40 70, www.oshouta.de



sanft & sportlich
Yogamatten aus Schurwolle

BAUSINGER
Ihre Yogamanufaktur

www.bausinger.de

Bausinger GmbH - Gottlieb-Daimler-Str. 2 - D-72479 Straßberg - info@bausinger.de

Tel. 07434 - 600



Being Danced – 5Rhythmen Waves 20. – 21. Januar mit Julia

Dieses Wochenende bietet Einsteigenden sowie weit Fortgeschrittenen in der 5Rhythmen-Praxis die Gelegenheit, mehr von ihrem unverwechselbaren Tanz zu entdecken, um sich befreiter mit der eigenen, ursprünglichen Art und Weise in den Tanz des Lebens zu begeben.

Um unsere Träume leben zu können, müssen wir auf unsere Intuition vertrauen. Die Intuition ist eine spirituelle Kraft, die uns auf unserem Weg leitet und uns weiter bringt. Unter ihrer Führung dienen unsere Füße und Hände, unser Atem und Bauch dem Großen Geist.

Nur wenn wir unsere intuitive Intelligenz mit offenen Armen aufnehmen, wird unsere Seele frei, ihre Bestimmung zu erfüllen: der Tanz zu SEIN, anstatt den Tanz zu TUN.

Unsere Körper sind von Anfang an mit dieser Intelligenz ausgestattet. Sie wurde uns in der Regel nur abtrainiert. Wir alle kennen die Instinkte, die uns z. B. bei plötzlicher Hitze zurück schrecken lassen, und einige haben schon erlebt, dass sie z. B. unversehens nicht in die Bahn gestiegen sind, die sie eigentlich nehmen wollten oder aus einem unerfindlichen Grund auf einmal einen anderen Weg eingeschlagen haben, als üb-

lich, und nachher stellte sich heraus, was für ein glücklicher „Zufall“ das war...

Wir können trainieren, unsere Instinkte besser wahr zu nehmen, die über unsere Körper sprechen, auch, wenn wir unser ganzes Leben gelernt haben, im Kopf zu „leben“.

„Die Zeit, deinen Groove zu finden, ist JETZT! Das geschieht, indem du dich im Mysterium wohl zu fühlen beginnst, bereit, deiner Bestimmung zu folgen.“ Gabrielle Roth

Preis: 240,-

Beginn 11.00 Uhr

Energy Ecstasy: Tanzmeditation

9. – 11. Februar

mit Rachana

Bewegung ist Leben... Atmung ist Energie... Ausdruck ist Kreativität...

Wir werden an diesem Wochenende über verschiedene Tanzmeditationen unsere Wahrnehmung für Musik und Rhythmus erweitern. Bewegung und individueller Ausdruck begleiten diese Reise nach Innen. Du kannst deinen subtilen inneren Impulsen vertrauen und dich dem Tanz überlassen. Dein System darf Entschleunigung erfahren und Stress abbauen. Ein Gefühl von Freiheit und tiefe Zufriedenheit breiten sich aus und es entsteht mehr Raum in dir für Präsenz

und Stille. Dieses Wochenende schenkt dir Erholung vom Alltag, Freude an der Bewegung und viel Spaß.

Preis: € 160,-

Offener Abend: 9. Februar, 20.30 Uhr, € 20,-

Ein Tag in Meditation und Klang

25. Februar

mit Samayaa

Die Klänge der Kristallschalen und ausgewählte Meditationstechniken unterstützen dich, den Alltag hinter dir zu lassen und zu entdecken, wer du wirklich bist. Sie öffnen die Herzenergie und führen dich tief in die Stille. Tauche mit freundlicher Zugewandtheit in dein Inneres, um dich voll Vitalität, Liebe, Freude und Tiefe zu erfahren und ganz du selbst zu sein.

Preis: € 75,-

Beginn um 9.30 Uhr mit Satsang

TaKeTiNa® – im Rhythmus sein

2. – 3. März

mit Ranvita und Christoph Barth (Co-Leitung)

TaKeTiNa ist rhythmische Bewusstseinsarbeit. Das Instrument ist der Körper. Stimme, Schritte und Klatschrhythmen führen in ein musikalisches Gruppenerlebnis, das einfach und gleichzeitig komplex ist.

Anfänger und Fortgeschrittene musizieren und lernen im selben Kreis. Während du Zugang zum eigenen Rhythmus-Potenzial bekommst, öffnet sich ein zeitloser Raum, der zutiefst erholsam und zugleich erfrischend ist.

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Preis: € 120,-

Offener Abend:

2. März, 19.00 Uhr, € 25,-

Healing Rhythms und Chant Workshop

4. März

mit Ranvita

Wir spielen mit Native Drums – einfachen Rahmentrommeln, die in vielen Kulturen traditionell bei Ritualen eingesetzt werden, um Geist und Körper in Einklang zu bringen.

Wir beginnen mit der archaischen Spielweise, dem gleichmäßigen Pulsieren. So kannst du dich einfach mit Rhythmus verbinden und bei dir ankommen. Schrittweise erlernst du grundlegende Fingerspieltechniken für ein variantenreiches Klangspektrum und Rhythmus-Repertoire. Das gemeinsame Trommeln und Chanten gibt viel Kraft und führt in die Stille.

Die Instrumente werden gestellt, Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Preis: € 90,-

Beginn um 9.30 Uhr mit Satsang

Dance This – Tanz und Meditation

23. – 25. März

mit Subhi

Dieses Wochenende voller Tanz und Meditation ist für alle, die über Bewegung und Stille wieder in ihren Körper, in ihr Herz und in ihre Mitte kommen wollen. Seit Urzeiten sind Tanz und Meditation Techniken, um wieder eins mit sich selbst, der Existenz und dem Göttlichen zu werden.

Dance This basiert auf freiem Tanzen. Du hast Raum und Zeit aus deinem Inneren heraus zu tanzen.

Erlaube deinem Körper, sich zu bewegen, wie er es braucht und es sich gut anfühlt. Der Körper hat eine tiefe Weisheit und wenn du ihn lässt, befreit er sich und aktiviert alle Selbstheilungskräfte und Transformationsprozesse.

Tanzen lebt alle Gefühle; heiße sie willkommen. So können sich emotionale Blockaden lösen und dein Herz kann sich wieder öffnen.

Verschiedene Osho Meditationen, mit Phasen von Bewegung und Stille, lehren dich, aufmerksam nach innen zu schauen und bewusst wahrzunehmen, was ist. Dies kann deine Präsenz stärken, so dass du wieder mit deiner Essenz in

Berührung kommen kannst und offen und geerdet für die Wellen des Lebens bleibst.

Tanz und Meditation können dir ein gesundes Bewusstsein für deine inneren Qualitäten, sowie ein tiefes Mitgefühl für dich selbst und andere lehren.

Preis: € 160,-

Offener Abend: 23. März, 20.30 Uhr, € 20,-

Circle Songs & More

25. März, 30. September oder 26. Dezember
mit Vanessa

Gemeinsam erkunden wir singend neue Klangwelten und experimentieren. Mit Circle Songs, Klangcollagen und Improvisationsübungen lernen wir unsere Stimme und unser Potential kennen. Wir wollen emotionale Geschichten erzählen, alle Sprachen und Stilrichtungen stehen uns dabei offen. Wir schwingen uns mit einem Warm-Up aus Bewegungs-, Atem- und Gesangsübungen ein. Singen bewirkt Freude und hat eine hohe energetische Wirkung auf Körper, Geist und Seele.

Wer die kreative Kraft und Freude des spontanen Singens gemeinsam erfahren möchte, ist hier genau richtig!

Preis: € 90,-

Beginn: März und September um 9.30 Uhr mit Satsang, 26. Dezember um 10.00 Uhr

Singen und Stille – wenn die Seele singt

30. März und 1. November

mit Markus Stockhausen

Das Verschmelzen mit Klang führt uns auf einfache und natürliche Weise ins Jetzt und zu uns selbst. Klang ist jenseits des Mentalen unmittelbar erlebbar – der Kopf wird frei. Wir singen keine Lieder – wir tönen und improvisieren mit Lauten, Vokalen, Silben, mitgebrachten Instrumenten. Es braucht nichts, als sich Einzulassen. Vielleicht erleben wir einen Teil von uns, der oft unentdeckt bleibt, spüren einfach Freude, kommen ein wenig tiefer bei uns selbst an oder genießen die Stille zwischen den Klängen.

Preis: € 80,- pro Termin

Beginn um 11.00 Uhr

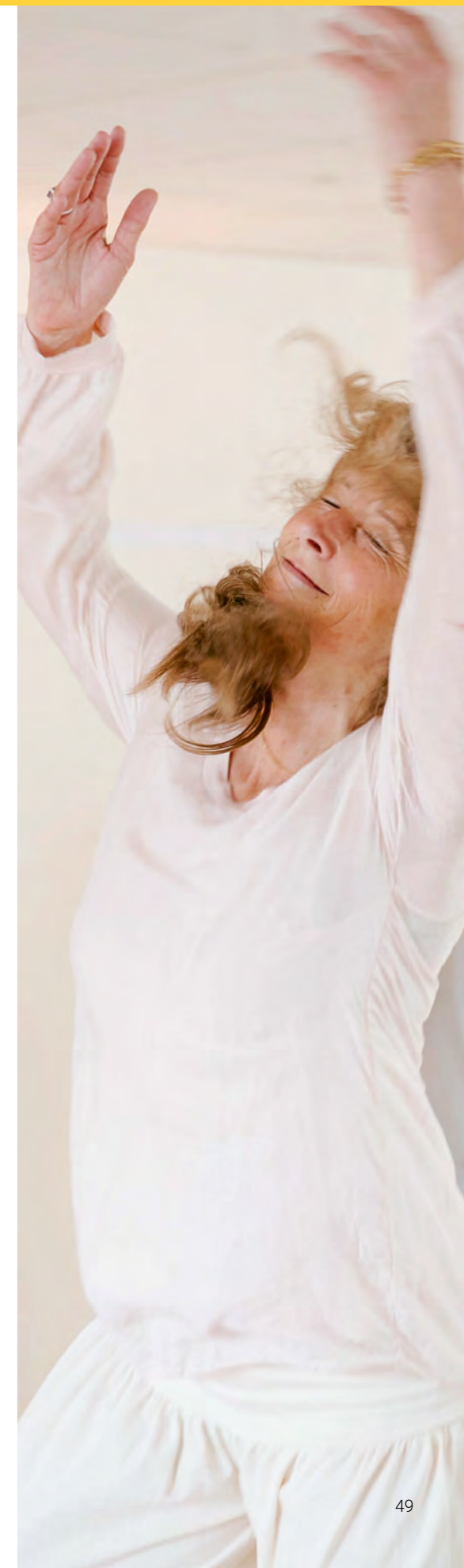
Dance This – Tanzmeditation

6. Mai: Dance – Love – Freedom

11. August: Dancing Body & Creativity

mit Subhi

„Dance This“ ist für alle, die freies Tanzen lieben. Es befreit deinen Körper, öffnet dein Herz, beglückt deine Seele. Das freie Tanzen wird zur



Meditation, wenn du die Wahrnehmung nach innen richtest. Lass dich in deinen Körper und deine Gefühle eintauchen und erlaube dem, was im Moment da ist, sich tanzend auszudrücken – sanft, wild, leidenschaftlich, still... Vertraue der Weisheit und heilenden Kraft deines Körpers. Erfahre, wie die Existenz in dir lebendig wird und zu tanzen beginnt.

Preis: € 90,- pro Termin inkl. Kundalini
Beginn: 6. Mai um 9.30 Uhr, 11. August um 10.00 Uhr

Kreativität entdecken

Malen und Meditieren

21. Mai
mit **Ruho und Tarika**
Dieser Workshop richtet sich an alle, die mit Ihrer intuitiven Kreativität in Kontakt kommen möchten. Ganz gleich, ob Du mit Maltechniken vertraut bist oder Neues entdecken möchtest. Hara Meditation und Erdungsübungen helfen, einen Zustand des Nichtdenkens zu erreichen und das „Im-Fluss-sein“ einzuladen. Wir sind entspannt und dennoch aktiv und klar im Geist. So können im expressiven Malen spontane, fantasievolle Bilder aus Tusche und Acryl entstehen. (ab 15 Jahren, bequeme Kleidung)
Preis: € 95,-, inklusive 15,- € Material von 9.30 bis 18.00 Uhr

VerbindANCE – CONNECTanz

30. Juni – 1. Juli
mit **Julia**
An diesem Wochenende erforschen wir anhand der 5Rhythmen®-Landkarte unterschiedliche Wege in Verbindung zu gehen – mit uns selbst und anderen, dem, was in uns ist, dem, was um uns herum ist, mit dem, was uns bekannt oder unbekannt erscheint und mit dem, was größer ist als wir. Die 5Rhythmen Flowing, Staccato, Chaos, Lyrical und Stillness geben uns dafür ganz unterschiedliche Herangehensweisen und somit vielfältige Perspektiven auf uns selbst, das Leben und andere.

„When we are connected to our center, we are each a dancing temple of infinite possibilities... a time to empty out what is in the way of feeling complete and to begin our next cycle consciously, with a deeper sense of alignment with the movements and changes in our life. Dance hard, deep and stay open to the mystery.“

Gabrielle Roth
Preis: 240,-
Beginn um 11.00 Uhr

Die Sieben Farben der Liebe Chakramalen und Trancen

24. – 26. August
mit **Magno und Madita**
In dieser Gruppe arbeiten wir mit den Energiezentren unseres Körpers, den Chakren. Es geht darum, sie zu verstehen, zu klären und ihre Energie auszudrücken. Wir werden dazu Trancen erleben, Energiearbeit, Rollenspiel und das Spiel mit Farben.

Die Gruppe ist offen für alle, auch wenn du noch nie einen Pinsel in der Hand gehalten hast. Die Kombination von Trancen und der Arbeit mit Farben ist einmalig. In Trance erleben und verstehen wir jedes Chakra. Wenn du die Energie eines Chakras erlebst und verstehst, kannst du dies mit Farben ausdrücken. Jedes Chakra hat seine eigenen Gefühle, seine Themen und eine Farbe: die Leidenschaft von Rot für das erste, die Lebendigkeit und Wärme von Orange für das zweite, die Stärke von Gelb für das dritte, das Mitgefühl und die Akzeptanz von Grün für das vierte, die Kühle von Blau für das fünfte, das Geheimnisvolle von Lila für das sechste, und im siebten Chakra verschmelzen alle Farben in Einheit, in Weiß. Lasse dich von der Kreativität überraschen, die jedem Chakra innewohnt und davon welche schöne Bilder mit der Energie einer jeden Laune und Emotion entstehen können.

Diese Gruppe ist eine direkte Erfahrung von Meditation. Wir akzeptieren alle Energien. Du lernst die Energien deiner Emotionen auf kreative Weise zu nutzen und so deine Emotionen in Kreativität zu transformieren.

Preis: € 360,- inkl. € 30,- für Materialkosten
Beginn um 10.00 Uhr



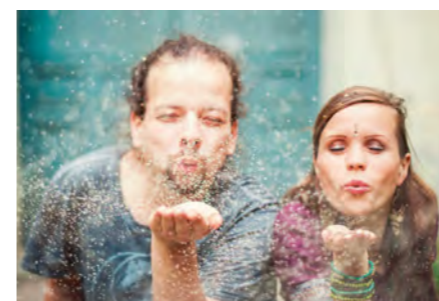
„Eine kreative Handlung verschönert diese Welt, bereichert diese Welt, sie nimmt ihr nichts weg. Ein kreativer Mensch verschönert diese Welt – ein Lied hier, ein Gemälde dort. Er unterstützt die Welt darin, besser zu tanzen, sie mehr zu genießen, mehr zu lieben, mehr zu meditieren. Wenn er die Welt verlässt, verlässt er eine bessere Welt.“ Osho

31. Dezember 2017
Große UTA Silvesterparty
19.00 Uhr

1. Januar
Das neue Jahr willkommen heißen
Hara-Herz Meditations-Event mit Anando
Beginn um 14.00 Uhr, € 35,-

1. Januar
Neujahrs-Yoga-Workshop mit Vira
Beginn um 14.00 Uhr, € 35,-

19. Januar
Osho Never Born Never Died Celebration
Abendmeditation mit Livemusik und 5Rhythmen Sweat Your Prayers mit Julia
19.00 Uhr



2. Februar
Konzert mit The Love Keys
Glückstränen. Gänsehaut. Herzensweite.
Von meditativ bis rockig, euphorisierend.
VVK € 19,- | AK € 24,-
20.30 Uhr

8. Februar
Karneval in Kölle
Weiberfastnacht, Kölsche Lieder & Tanz,
im Osho's Place Restaurant mit DJ Arhat
ab 18.00 Uhr

21. März
Osho Enlightenment Celebration
Abendmeditation mit Livemusik und im Anschluss „Dance This“ Event, mit Subhi
19.00 Uhr

30. April
Tanz in den Mai Party
im Osho's Place Restaurant mit DJ Arhat



9. Mai
Das Rumi Projekt
Gedichte und Lieder des Sufipoeten auf persisch und deutsch sowie World-Jazz und Derwisch Tanz.
VVK € 20,- | AK € 22,-
20.00 Uhr



20. Mai
Konzert mit Kevin James
Chanting Heartsongs, Mantra & Kirtan
A powerful way to reconnect to the heart.
VVK € 20,- | AK € 22,-
20.00 Uhr

27. Juli
Osho Fullmoon Celebration
Abendmeditation mit Livemusik, Special Event
19.00 Uhr

19. August
UTA Sommerfest



1. September
Konzert mit Colbinger
Colbinger ist Singer & Songwriter, Gitarrist und Weltenbummler aus Süddeutschland. Er nennt seine Songs Erinnerer und Gefährten.
VVK € 14,- | AK € 16,-
20.00 Uhr

29. September
Mantrakonzert mit Satyaa und Pari
Ihre Musik in Live-Auftritten hat diesen Funken, der das innere Feuer entfacht: das Feuer der Sehnsucht nach Verschmelzung mit unserer Essenz und Wahrheit.
VVK € 25,- | AK € 28,-



Herbst 2018
Ein Abend mit Deva Premal, Miten & Manose
Ihre Konzerte sind mehr als Musik – sie sind Einladungen zu gemeinsamen tiefen Momenten von Stille und Meditation. ZuhörerInnen auf der ganzen Welt haben durch das wohl berühmteste Paar der Weltmusik die transformierende Magie des Mantrasingsens entdeckt.



11. Dezember
Osho's Birthday Celebration
Abendmeditation mit Livemusik und im Anschluss Move Dance Be Event mit Navanita
19.00 Uhr

31. Dezember
Große UTA Silvesterparty
19.00 Uhr



Massage & Energiearbeit

Diese Behandlungen sind eine Einladung, sich bewusst und achtsam berühren zu lassen und auf sanfte Art über den Körper zur eigenen Mitte zurückzufinden.

Du kannst täglich Einzelsitzungen in unterschiedlichen Massagetechniken buchen. Neben 60- oder 90-minütigen Behandlungen bieten wir zum Kennenlernen bei vielen Methoden auch 30-minütige Sitzungen an.

Hier eine Auswahl unseres Massageangebots:

Ayurveda Massage – Abhyanga

... ist eine entspannende und zugleich energetisierende Tiefengewebsmassage, die den ganzen Körper umfasst. Wir verwenden ausgesuchte Öle, um Gifte, die sich in Muskeln und Gewebe angesammelt haben, zu lösen, sowie das ayurvedische Kalmuspulver, das den Blutkreislauf stimuliert, die Haut reinigt und entschlackend wirkt.

CranioSacrale Biodynamik für Erwachsene und Kinder

... ist ein Ansatz, bei dem mit „wissenden Händen“ und den subtilen Körperhythmen Unbeweglichkeiten im Gewebe sowie Stauungen in den Flüssigkeiten bearbeitet werden. Die Arbeit ist sanft und nicht-invasiv.

Fußreflexzonenmassage

... ist eine ganzheitliche Methode, in der Druck auf die Reflexzonen der Füße ausgeübt wird. Dies vermindert Stress und bringt den Körper wieder ins Gleichgewicht.

Hara Awareness® Massage

... beinhaltet einfühlsame Massage, Dehnungen der Energiebahnen sowie Energiearbeit, um den freien Energiefluss durch den Bauch, das Hara, die Beine, das Becken und die Wirbelsäule zu ermöglichen.

Hawaiianische Energiemassage (Lomi-Lomi)

... ist eine Massage, in der langsame sanfte Berührungen in tiefe, dynamische Streichungen übergehen. Sie belebt die Haut, bringt Flexibilität in die Gelenke und stellt den Energiefluss des Körpers wieder her.

Indische Kopfmassage

... fördert die Blutzirkulation und löst Stress, der sich im Gewebe, in den Muskeln und Gelenken von Kopf, Gesicht, Nacken und Schultern angesammelt hat.

Intuitive Massage

... ist eine Technik, die aus dem Moment auf deine aktuelle Befindlichkeit und deine Bedürfnisse abgestimmt ist. Sie beinhaltet u.a. Tiefengewebsmassage, Gelenklockerung, die Arbeit mit Schmerzpunkten sowie Atem- und Energiearbeit.

Japanische Gesichtsmassage

... dient der Revitalisierung, Regenerierung und Verjüngung der Gesichtshaut. Die Behandlung ist sehr sanft und äußerst wirksam.

Rebalancing/Tiefengewebsmassage

... ist eine tiefe und präzise Technik, die gezielt an der Körperstruktur arbeitet, insbesondere an Bindegewebe, Muskeln und Gelenken.

Shiatsu

... basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin. Energetisches Ungleichgewicht wird durch sanften Druck mit Fingern und Handballen entlang der Meridiane aufgespürt und ausgeglichen.

Psychologische Beratung

In beratender Einzeltherapie kannst du herausfinden, was zurzeit deine Themen sind und wie sie sich in deinem Leben und deinen Beziehungen spiegeln. Du erfährst Unterstützung auf dem Weg von der anerzogenen Persönlichkeit hin zu deiner Individualität und von einer beladenen Vergangenheit in die Offenheit des Augenblicks.

Essenzarbeit

Durch ein tiefes Verständnis unserer Kindheitsprägungen und Persönlichkeitsstruktur finden wir zurück zu unserer wahren Natur, zu unserer Essenz.

Paarberatung

Über die Beratung zu aktuellen Konflikten und Beziehungsfragen erhalten Paare Einblick in die emotionalen Hintergründe ihrer Beziehung. Wenn wir uns unserer festgefahrenen Beziehungsstrukturen bewusst werden, hilft uns dies kreative Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln.

Primärarbeit

Traumatische Erfahrungen und Ereignisse aus den ersten Lebensjahren sind oft aus unserer bewussten Erinnerung verdrängt, bestimmen aber immer noch unser

jetziges Leben. Primärarbeit geht mit Hilfe verschiedener Regressionsprozesse zu diesen Erlebnissen zurück und löst die alten unbewussten Konditionierungen auf.

Supervision

Beratung und Supervision für Menschen, die mit Menschen arbeiten – in Heil-, Lehr- und Sozialberufen oder als Therapeuten.

Systemisches Coaching

... unterstützt dich dabei, zu erfahren, was dich im Beruf wie auch im Privatleben daran hindert, erfolgreich und glücklich zu sein. Das, was ist, erhält Würdigung, und so eröffnen sich neue Perspektiven.

Traumaheilung durch Somatic Experiencing®

Somatic Experiencing ist eine psychophysiologische Methode und ein kraftvolles Instrument zur Prävention und Heilung von Traumata. Sie unterstützt auf behutsame Art die schrittweise Entladung und Befreiung der im Nervensystem gebundenen Lebensenergien.

Bei Bedarf bieten wir auch Einzelsitzungen via Skype oder Telefon sowie in englischer Sprache an.

Das komplette Angebot an Einzelsitzungen sowie ausführliche Beschreibungen der verschiedenen Methoden und Informationen zu den jeweiligen Therapeuten findest du unter: www.oshouta.de.

Für Buchungsanfragen stehen wir dir telefonisch unter 0221/57 407-0 gerne zur Verfügung.

Abendklassen bieten dir die Möglichkeit, Abstand von deinem Alltag zu gewinnen und neue Energie und Kraft zu schöpfen.

Wir laden regelmäßig zu Yoga, Tanz, Meditieren und Singen ein und bieten darüber hinaus Abendgruppen an, die sich einem speziellen Themenkomplex oder einer Methodik widmen, die dich dabei unterstützen, wieder mit deinem Körper, deinem Herzen und deiner Seele in Verbindung zu kommen.

Hier ist ein Auszug aus unserem Angebot an Abendklassen. Das vollständige, aktuelle Programm samt Terminen, Zeiten und Preisen findest du auf unserer Website (www.oshouta.de) sowie in unserer vierteljährlichen Informationsbroschüre „UTA aktuell“, die an der Rezeption ausliegt.

Körper- und Energiearbeit

Dynamische Körpertherapie

Neo-Reichianische Körperarbeit, die Raum gibt, deine Lebensenergien zu befreien.

Hatha/Vinyasa Yoga

Eine der ältesten Entspannungsmethoden zur Herstellung eines Gleichgewichts zwischen den Polaritäten von Aktivität und Ruhe.

Katsugen Undo

Lädt dich ein, durch sanfte Bewegungen in Kontakt mit deiner Mitte und deiner kreativen Kraft zu kommen.

Remember the Body

Über somatische Bewegung, experimentelles Erkunden der eigenen Anatomie, Dehnübungen sowie viel Spaß und Bewegung entdecken und lernen wir die vergessene Sprache unseres Körpers.

Yin Yoga

Ist eine wunderbare Achtsamkeitspraxis, in der Positionen lange und passiv gehalten werden. Du gehst nach Innen und übst dich im Loslassen.

Meditation

AUM-Meditation

Ist eine interaktive Meditation in 13 Phasen. Wir tauchen ein in Gefühle von Wut, Ärger, Vergeltung, Liebe, Trauer, Lachen, Verrücktsein, Sinnlichkeit und in die Stille.

Herz-Meditation

Durch das Verbinden mit unserem Herzen können wir lernen, uns weniger von unserem Kopf steuern und mehr von unserem Herzen leiten zu lassen. Dabei helfen uns unsere fünf Sinne, sie weisen uns den Weg.

Kristallklang-Meditation

Kristallschalen aus Quarz erzeugen Töne und Vibrationen von großer Reinheit. Getragen von den Klängen begeben wir uns auf eine Reise nach innen zu unserem wahren Selbst.

Kreativität

Dance This

... ist eine Tanzmeditation, in der du den Fokus nach innen richtest. Lass den Tanz von dort geschehen – wild oder sanft.

5Rhythmen®-Tanz- und Bewegungsmeditation

Deinen Tanz zu finden, heißt, dich selbst zu finden, den Platz in dir zu entdecken, an dem du fließt und kreativ bist, und der tiefe Heilung und kreativen Ausdruck anregt.

Magic Mantras

Das Singen der Mantras verbindet dich mit deinem Seelenraum und lässt dich deine Freude und Lebendigkeit spüren, es trägt dich über die Grenze zwischen dir, der Welt und deinem Herzen hinaus.

Move Dance Be

Ist eine Tanzmeditation, in der wir unseren Körper mit Achtsamkeit erkunden und ihm erlauben,

sich frei zu bewegen und mit Freude und Leichtigkeit zu tanzen.

Sing mit – Circlesongs & More

Ein Abend, um die kreative Kraft und die Freude des spontanen, gemeinsamen Singens zu erfahren. Ganz ohne Noten, einfach mitmachen.

Slow Dance Jam

Bewusstes langsames freies Tanzen mit wechselnden Partnern. Für alle, die Spaß daran haben, sich im langsamen Tanzen miteinander zu erforschen, auszuprobieren und mit jedem Partner Neues an sich zu entdecken.

TaKeTiNa® – im Rhythmus sein

Ist ein musikalischer Gruppenprozess, in dem der Körper selbst das Instrument ist. Elementare rhythmische Schritte werden vom Puls einer Basstrommel getragen, während sich allmählich in der Stimme und im Klatschen unterschiedliche Gleichklänge entfalten.

Trance Dance

Untermalt von rhythmischer Musik, Singen und Atmen ist diese Art des Tanzes ein zeitloses spirituelles Ritual und spielerische Selbsterfahrung zugleich.



SEMINARLEITER



Ruho Nina Lösel
Ausgebildet u. a. im Malspiel von Arno Stern in Paris. Arbeitet an mehreren Schulen als Kunstpädagogin und leitet Meditationen und Gruppen für Kinder und Jugendliche und bietet u. a. Seminare in Hara Awareness Massage und Katsugen Undo an.



Samarona Buunk
studierte Psychologie und Philosophie. Heilpraktiker für Psychotherapie. Ausgebildet in Counseling, DeHypnotherapie, Dynamischer Körpertherapie, Primärtherapie, Tantra, Systemischer Paartherapie und Rebalancing. Schüler Oshos seit 1980. Training in Diamond Work bei A.H. Almaas und Faisal Muquaddam. Er gehört zum Therapeutenteam des UTA.



Samayaa Vidoni
Seit 1994 Schülerin Oshos, diplomierte systemische Beraterin und ausgebildet in verschiedenen Meditationstechniken, Trance-Essenzarbeit und der Arbeit mit dem inneren Kind. Sie bietet Kristallklang-Meditationen, Seminare und Counseling-Sitzungen an.



Sandra Reisinger
Jahrgang 1967, ist Diplom-Psychologin und Diplom-Atemlehrerin und darüber hinaus ausgebildet in Integrativer Psychotherapie, Körperpsychotherapie, Gestalt- und systemischer Arbeit sowie Orgodynamik. Leitet seit 1999 Seminare und Ausbildungen mit dem Schwerpunkt Atmen an.



Satya K. Thesing
studierte Kunsttherapie, ist Master Lomi Practitioner und ausgebildet in Hawaiianischer Energie- und ganzheitlicher intuitiver Massage, körperorientierter Traumalösung, CranioSacraler Psychodynamik, systemischer Aufstellung, schamanischer Integrationsarbeit und Reiki.



Shambala Schwappach
ist Dipl. Tanz- und Ausdrucks-therapeutin und Heilpraktikerin Psychotherapie (HPG) und ausgebildet in SE, NARM, DARE, Rebalancing, schamanischer Massage, Essenz-Arbeit nach Almaas, Aura Soma und Aqua Balancing. Über 35 Jahre Schülerin Oshos.



Siddho Marchesi
promovierte in Sozialpsychologie. Begegnete Osho 1978. Ausgebildet in Hypnose nach Erickson, NLP, Star Sapphire und Familienstellen nach Bert Hellinger. Leitet Seminare für Frauen, Star-Sapphire-Energiearbeit, Psychic Massage und Familienstellen an.



Subhi K. Mair
Dipl.-Sportlehrerin, Tanzpädagogin, Meditationsleiterin und Performance-Künstlerin. Ausgebildet in Spirituellem Coaching, körperorientierter Psychotherapie und Ericksonscher Hypnose. Seit 1992 leitet sie Tanz- und Meditationsseminare.



Subodhi Schweizer
gehört zum Therapeutenteam des UTA, ist Heilpraktikerin (Psychotherapie) und ausgebildet in Massagetechiken, Counseling, Dynamischer Körpertherapie, Tantra, Somatic Experiencing® nach Peter Levine und Systemischer Arbeit. Seit 1981 Schülerin Oshos. Meditation ist seither ein fester Bestandteil ihres Lebens. Ihre therapeutische Arbeit verbindet sie mit der Akzeptanz und dem Sein von Meditation. Sie leitet weltweit Trainings und Seminare.



Sudhir Seyboth
Ausgebildet in Primär- und Atemtherapie, Familientherapie nach Hellinger, NLP, Total Quality Management, Teamdynamics. Leitet Seminare in Indien, Europa und den USA und war Direktor der Osho School of Mysticism in Pune, Indien. Arbeitet heute in seiner eigenen Firma als Management Trainer und Coach.



Tanmaya Honervogt
Internationale Reiki-Meisterin, Lehrerin, Heilerin und Buchautorin. Gründerin der „School of Usui Reiki“ 1995 in England. Praktiziert Reiki seit 1983. Ihr Anliegen: Menschen helfen, tiefer in Kontakt mit sich zu kommen, um sich wieder mit der eigenen Essenz zu verbinden und so Heilung zu ermöglichen.



Tatini Petra Schmidt
Beraterin, Heilpraktikerin und Dozentin für Naturheilkunde, MBSR-Lehrerin (Zertifizierung MBSR-Verband Deutschland) und MSC-Trainerin (Mindful Self-Compassion, Zertifizierung durch CMSC Kalifornien), ist in eigener Praxis sowie als Beraterin für achtsamkeitsbasierte Konzepte in Unternehmen und an Schulen tätig.



Turiya Hanover
leitet seit 1973 weltweit Gruppen und Trainings zur persönlichen Weiterentwicklung und hat zahlreiche Prozesse wie den Path of Love, The Art of Dying, Primärtherapie, Counselor- und Tantra-Training mitinitiiert und gestaltet. Ausgebildet in Gestalttherapie, Bioenergetik, Psychodrama, NLP, Hypnose, Familientherapie (V. Satir), Traumatherapie, Ich-Psychologie, Familienstellen und Enneagramm.



Udgita V. Wagner
arbeitet seit über 30 Jahren mit Menschen in Meditation, körperorientierter Psychotherapie, systemischer Therapie, Energie- und Bewusstseinsarbeit. Sie gehörte 17 Jahre zum UTA Therapeutenteam. Lebt und arbeitet heute vorwiegend in Sedona und Santa Fe.



Vanessa Vieto
Deutsch-panamesische Jazz-Sängerin und Stimmkünstlerin. Nach ihrem Jazz-Studium in Köln und ihrer Ausbildung bei Bobby McFerrin, dem Gründer der Circlesongs sowie Mitgliedern des Voicestra entwickelte sie ihren eigenen Ansatz für Circlesongs.



Vasumati Hancock
Ausgebildet in Psychologie und Sozialer Anthropologie. Arbeitet seit 30 Jahren als Therapeutin. Ausbildung bei J. Bradshaw in der Arbeit mit Co-Abhängigkeit und bei Faisal Muquaddam in „Diamond Logos Work“. Sie leitet Trainings und Gruppen in den USA, Europa und Australien.



Veeto Charlotte Eitel
Heilpraktikerin (Psychotherapie), seit 36 Jahren Schülerin von Osho. Langjährige Ausbildung in humanistischen Psychologie, Emotional Release, Encounter, Bioenergetik, Counseling und Somatic Experiencing.



Vira Drothbohm
Ausgebildet in Ganzheitlicher Massage, Traditioneller Thai-ländischer Massage, Ayurveda-Massage, Tiefengewebssmassage, Arun, Hatha-, Vinyasa- und Yin Yoga sowie körperorientierter Psychotherapie. Sie leitet Meditations- und Yogakurse, Massage-Trainings und Weiterbildungen.



Yatri van Maren
Seit 1999 in der „Path of Love“-Arbeit als Staff und Assistent tätig und als „Awakening of Love“-Facilitator geschult. Ausgebildet in Essenzarbeit nach Faisal, Intuitiver Massage und Körperarbeit. Yatri ist seit 1988 Schüler Oshos, Meditation ist fester Bestandteil seines Lebens und seiner Arbeit.



Yoko B. Löffler
Heilpraktikerin (Psychotherapie). Ausgebildet u. a. in körperorientierter Psychotherapie, Gestalttherapie, Gesprächstherapie nach Carl Rogers, Systemischer Aufstellungsarbeit und Meditation. Besonders am Herzen liegt ihr die Arbeit mit Frauen, dem „Inneren Kind“ sowie die Vermittlung von (Körper-)Bewusstsein und Selbstakzeptanz.



Weitere Orte für Meditation & mehr

Diese Plätze in Europa könnten dich auch interessieren – sie gehen genau wie das UTA auf Meditation, Humanistische und Spirituelle Therapie und die ursprüngliche Inspiration von Osho zurück.

■ **Osho UTA Institut – Spirituelle Therapie und Meditation**
50672 Köln, Venloer Str. 5-7
Tel. 0221/57407-0, Fax -36
kontakt@oshouta.de | www.oshouta.de
Geöffnet an 365 Tagen im Jahr von 9.00 – 21.30 Uhr

■ **Osho New Dawn Zentrum – für Meditation, Gesundheit und Lebensfreude**
01277 Dresden, Grunaer Weg 27
Tel. 0351/8013887
newdawn-dresden@web.de
www.osho-meditation-dresden.de

Regelmäßig Meditationen, Selbsterfahrungs-WE und -Abende. Bio-Gourmet Club, Tanz- und Heilraum, Praxen für Körperarbeit, Psychotherapie, Massagen, Tantra, Familienstellen u.v.m. Große und kleine Veranstaltungsräume, Küche und Gästezimmer zu vermieten, 900 qm traumhafter Garten, verkehrsgünstig und zentrumsnah.

■ **Samana – Seminarhaus und Oshoplatz**
01744 Dipoldiswalde,
OT Schmiedeberg, Niederpöbel 27
Tel. 035052/224-56, Fax -57
info@samana-erzgebirge.de
www.samana-erzgebirge.de

Vermietung von Seminarräumen. Einfühlsame Betreuung von unterschiedlichen Seminaren. Meditationen, Retreats und Urlaub. Ovale Meditationshalle, Seminarräume: 110 qm, 70 qm, 30 qm, schöne Gästezimmer, Einzelsitzungen, Infrarotsauna, Bazar, schöne Natur im Naturschutzgebiet mit Wald, Wiesen und Seen.

■ **Osho Stadt**
07368 Remptendorf, Zschachenmühle 1
Tel. 036652/28028
info@oshostadt.de | www.oshostadt.de
Regelmäßige Veranstaltungen: täglich Dynamische, Kundalini und Osho Abendmeditation in Weiß. Seminare & Sessions: Massage, Reiki, Heilingsessions mit Steinen, Pendeln, Tarot, Atemtherapie, Malen und Bildhauern, Bogenschießen, Zenwandern, Figureschweißen,

Schwitzhütte, Zischzennis, Billard, Mineralienmuseum, Skulpturenpark, Verkauf von Heil- & Edelsteinen, Schmuck & Büchern. Das Leben in einer lebendigen Kommune kennenlernen.

■ **DHANANJAYA – Yoga- und Therapiezentrum**
Dhanya Rößger & Team laden ein nach 09113 Chemnitz, Schönherrstraße 8
Tel. 0371/4505800, Mobil 0171/5448679
www.dhananjaya.de
Yoga und Therapie, regelmäßige Dynamische und Kundalini Meditation, Reiki-Ausbildungen, Familienstellen, Klangkonzerte, spirituelle Lebensberatung, Seminare, Einzelsitzungen. Ausbildung in spiritueller Kinesiologie und Familienstellen. Gästewohnung im Haus: 40 qm.

■ **Osho Meditationszentrum Bremen – „Sauna im Viertel“**
28203 Bremen, Außer der Schleifmühle 76
Tel. 0421/840-8566
info@diesaanaimviertel.de
www.diesaanaimviertel.de
Regelmäßige Veranstaltungen: Kundalini Meditation: Do, Sa 15 h, QLB Meditation: Fr, So 15 h, monatlich OSHO Meditationstag. Bremens alternative Sauna, Ayurveda Massagen, Vermietung Sauna & Meditationsraum. Aktuelle Infos auf unserer Homepage.

■ **RAUM für natürliche Geburt und Meditation**
Tel. 04671/6865
info@seminarhaus-nordfriesland.de
www.seminarhaus-nordfriesland.de
Ganzheitlich familienorientierte Geburtsvorbereitung an Wochenenden, Entspannung und Meditation an der Nordsee.

■ **Einfach Liebe – Entspannte Sexualität leben**
Ela und Volker Buchwald
50672 Köln, Venloer Str. 13-15
www.einfach-liebe.de
Im Mittelpunkt: die Liebe. Retreats für Paare, Seminare und Eins zu Eins Beratung für Frauen.

■ **Osho-ZENtrum Mondsee – Schule für Meditation und Bewusstsein**
Marion und Bernhard Hötzel
A-5310 Mondsee, Schlosshof 5
info@zentrum-mondsee.at
www.zentrum-mondsee.at

Jahrestraining in Meditation und Achtsamkeit, 7-Tage MBSR-Kompaktkurse in Mondsee und Mallorca/Mondsee, 10 Tage Vipassana-Schweigekurse, individuelle Rückzüge Meditationshütte, 8 Tage Dunkelretreat, LIP-Aufstellungs-Workshops.

■ **Osho Risk, Dänemark**
DK-8740 Brødstrup, Bøgballevej 3
Tel. +45-75752500
oshorisk@oshorisk.dk
www.oshorisk.com
Osho Risk is a countryside Buddhadfield Center for spiritual seekers and Osho lovers. Essence Training with Rafia, Turiya, Avikal, Vasumati; Therapist Training with Dwari, Aneesha, Moumina, Tarika, Nishant, Ganga, Anam, Prafulla, Svagito, Talib & Shubhaa; Heart of Presence Training with Nishant; Family Constellation Training with Svagito and Dwari; worker's program: personal retreat & healing stays are possible. Ecological & friendly accommodation. Osho's meditations daily.

■ **Osho Shangri La Meditation Center, Tschechien**
CZ-36452 Zlutice, Lazany 49
Tel. +420-353-395310
shangrilaomc@gmail.com
www.shangrila.cz
Das Shangri La, ein kleines Sannyasdorf mit Erwachsenen und Kindern in 7 Häusern auf über 7 ha großem Areal, bietet Urlaub, Meditation, Ausbildungen, Transformation, Stille und Kreativität in einer wildromantischen Landschaft. Warmer Salzwasserpool, Schwimmteich, Sauna, Einzel-/Doppelzimmer, Ausflüge nach Karlsbad, Marienbad und in die goldene Stadt Prag.



Kostenlose Probe Soli-Öl
erhältlich direkt vom Hersteller gegen
Einsendung dieses Original-Coupons

Naturreine ätherische Öle

sind das flüssige Gold der Pflanzen – sie konzentrieren in sich die Kraft der Sonne, des Lichts und der Natur.

Diese Kraft wird gebündelt in einer altbewährten Mischung der wertvollsten naturreinen ätherischen Öle: Soli-Chlorophyll-Öl S 21.

Vor über 70 Jahren schon entwickelte der Heilkundige Erich Reinecke diese wirkungsvolle Kräuterölmischung, die Selbstheilungskräfte anregt und entspannend und ausgleichend auf den ganzen Organismus wirkt. Energiebahnen werden geöffnet, energetische Blockaden gelöst. Damit wird das Öl zu einem unverzichtbaren Begleiter bei inneren und äußeren Verspannungen. Es lockert und löst von innen heraus und intensiviert Massage-Behandlungen.



Soli-Chlorophyll-Öl S 21 ist erhältlich in jeder Apotheke unter der Pharma-Zentral-Nummer (PZN) 07364099.

Soli-Chlorophyll-Öl S 21



Das Soli-Öl ist durch seine engergetische Wirkung ein wertvoller Begleiter durch den ganzen Tag und bei vielen Unpässlichkeiten des Alltags wie Verspannung, Erschöpfung, Konzentrationschwäche oder Erkältungsgefahr. Man kann es einreiben, einatmen, als Badezusatz und Saunaaufguss verwenden oder auch im Raum verdampfen.

Sitzende Tätigkeiten und Computer-Arbeit führen bei immer mehr Menschen zu Verspannungen von Schultern, Nacken und Rücken. Eine ausgleichende Gymnastik ist wichtig. Zusätzlich kann Soli-Chlorophyll-Öl S 21 die betroffene Muskulatur durch seine Tiefenwirkung erfrischen, lockern und beleben.

Massieren Sie das Öl mehrmals täglich sanft ein und, wenn möglich, halten Sie die betroffenen Stellen anschließend warm. Besonders effektiv ist die regelmäßige Anwendung vor dem Schlafengehen, weil die Bettwärme die Wirkung des Öls intensiviert.

Bei Erschöpfung und Konzentrationsproblemen können Sie Ihre Lebensgeister wieder wecken, indem Sie sich Stirn, Schläfen und Nacken mit Soli-Chlorophyll-Öl S 21 einreiben.

Gönnen Sie sich Verschnaufpausen, in denen Sie Körper, Geist und Seele z. B. mit Meditation oder Yoga wieder zueinander führen. Soli-Chlorophyll-Öl S 21 unterstützt Sie dabei, indem es Energien leichter fließen lässt. Verdampfen Sie dazu das Öl im Raum oder geben Sie einen Tropfen auf Stirn und Brust.

Viel Freude und Entspannung mit dieser wundervollen Kräuterölmischung wünscht Ihnen

Karin Ziegler
SOLIFORM Erich Reinecke GmbH
Oberstr. 73 a
45134 Essen
Tel.: 0049-(0)201-473626
www.soliform.de
info@soliform.de

Stärken Sie Ihre Vitalkräfte, indem Sie jeden Morgen einen Tropfen Soli-Chlorophyll-Öl S 21 in Ihren Händen verreiben und das Öl in 10 bewussten Atemzügen direkt aus Ihren Händen tief einatmen.

HEILUNG VON ENTWICKLUNGSTRAUMATA

NARM®



Praxis für Psychotherapie (HPG) – Najakat Ute Kalinke
Mitglied des Lehrteams in den Trainings NARM, SATe, Traumaheilung Somatic Experiencing® nach Peter Levine; Integrale Somatische Psychotherapie; anerkannte Sitzungen, Einzel- & Gruppensupervision (Deutsch, Englisch)
Köln, Tel. 01577/661 01 76, Ute.Kalinke@t-online.de



Martina Tiemann, HP
Praxis für Körper-, Psycho- und Traumatherapie
NARM Entwicklungstraumatherapie, Somatic Experiencing SE®
Beziehungs- und Bindungsarbeit SATe
Werkstattstr. 72, 50733 Köln, Tel. 0221/580 06 62
lebensfluss@martina-tiemann.de, www.martina-tiemann.de



Psychologische Praxis
Dipl.-Psychologin Adina J. Steinrücke
Steinberger Str. 26, 50733 Köln
Tel. 0221/589 36 09, Fax 0221/589 36 10
adinasteinruecke@aol.com



Josef Kugler
NARM Traumalösung
72072 Tübingen
Tel. 07071/138 41 05
www.familientrauma-tuebingen.de



Shambala Schwappach – HP Psychotherapie
Dipl. Tanz- und Ausdruckstherapeutin
Einzelsitzungen in Somatic Experiencing (SE) und NARM
Körperbezogene Psychotherapie
Köln, Tel. 0176/304 00 309, www.shambalas.de



Ärztliche Psychotherapeutin – Dr. Petra Broicher
VT, Traumaarbeit, NARM und SE
Erstattungsfähig über Beihilfe und PKV
Köln, Tel. 0221/99 87 86 28
www.psychotherapie-broicher.de



Uwe Kemper – Heilpraktiker (Psychotherapie) & Coach
NARM, Somatic Experiencing (SE), Selbstregulation
Einzelsitzungen, Gruppen & Seminare
in Köln, Nümbrecht und in der Nähe von Aachen
Tel. 0221/50 07 59 40, Mobil 0163/300 43 08
info@uwe-kemper.de, www.uwe-kemper.de



Devamani A. Küppers, HP
Traumaheilung (NARM, SE, ISP),
Geburtstraumaarbeit für Kinder & Erwachsene,
Kurse & Sitzungen in Craniosacraltherapie
Oberhausen & Köln, Tel. 0208/609 96 78
www.craniosacral-seminare.de



Praxis für körperorientierte Psychotherapie
Khirad Jyrki Tuhkanen, Heilpraktiker für Psychotherapie
Gutenbergstr. 25, 50858 Köln
Tel. 0179/110 91 97, tuhkanen@mailbox.org
www.inner-intelligence.de



Elisabeth Küppers – Heilpraktikerin (Psychotherapie) & Coach
NARM, Selbstregulation, Bewusstseinsarbeit,
Einzelsitzungen, Gruppen & Seminare
in Köln und in Geilenkirchen
Tel. 02453/38 34 52, Mobil 0163/300 43 09
info@elisabeth-kueppers.de, www.elisabeth-kueppers.de

sanfte Körpertherapie für Schädel (Cranium), Wirbelsäule und Kreuzbein (Sacrum)

CranioSacrale Therapie

Ausbildung zum Master-Praktizierenden



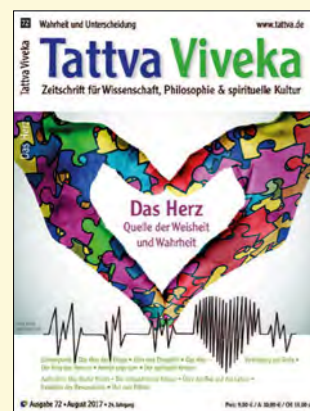
Anerkannte Schule des CSVD e.V.

- Viszerale Therapie
- Säuglings- & Kinderbehandlung
- Geburtsvorbereitung
- Craniale Nerven & Rückenmark
- Das Gehirn

Aus- & Fortbildung

www.santosh.de

Santosh Claudia Weber
Heilpraktikerin
Praxis: Alexanderstr. 25
40210 Düsseldorf
0 21 33 - 97 79 07
01 77 - 7 84 76 99
cranio@santosh.de



Tattva Viveka
Zeitschrift für Wissenschaft, Philosophie & spirituelle Kultur

In der Zeitschrift Tattva Viveka geht es um die Verbindung von Wissenschaft und Spiritualität. Für uns sind alle spirituellen Kulturen und Wissenschaften gleichberechtigt und wir zeigen sie in ihrer Essenz und mit ihrem besten Gehalt. Unsere Themen dienen der spirituellen Bereicherung der Gesellschaft und einer Welt, in der Liebe und Weisheit das Wichtigste sind.

Kostenloses Probeheft
als ePaper (Pdf):
bit.ly/gratisheft

www.tattva.de
Tel. 030-2200 2332

**Wissenschaft
und Spiritualität**
– die Welten verbinden
Online-Symposium

Eine Veranstaltung von Tattva Viveka
Kostenlos vom 20.-29. Oktober 2017
Jetzt anmelden!

www.wissenschaft-und-spiritualitaet.de

Eine Grosse Osho-Kommune eingrahmt von der wunderschönen Natur der Toskana. Ein reichhaltiges Programm an Gruppen Trainings und Meditationen. Die Gelegenheit das tägliche Leben in der Kommune zu erleben mit dem Programm "Living the Commune"

INSTITUTE FOR MEDITATION AND SPIRITUAL GROWTH

OSHO Miasto

ITALY • TUSCANY
Pod. San Giorgio, 16
53031 Casole D'Elsa (Siena)
tel +39 0577 960 124
oshomiasto@oshomiasto.it
www.oshomiasto.it

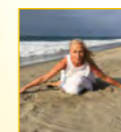
Körper- und Energiearbeit Massagen



Chetan Karla Bosák – Tanz-Kreativität-Therapie
Künstlerischer Tanz, Tanztherapie, Traumaheilung SE®
Achtsamkeit und Körpererfahrung, Gruppen und Einzelarbeit
Fortbildungen für Tanzpädagogen und Tanztherapeuten
www.tanzstudio-ammersee.de, www.innerdance.de
Tel. 08144/98 99 18



Santosh Weber, HP, Anerkannte Schule CSVD e.V.
Ausbildung zum/zur Master-Praktizierenden CSVD e.V.
in CranioSacraler & Viszeraler Therapie
Einzelsitzungen auch in Somatic-Experiencing
40210 Düsseldorf, Tel. 0177/784 76 99, www.santosh.de



IN-SOMA® Institut Rachana Wolff
Ausbildungen in integrativer Körperarbeit,
energetisches und körperorientiertes Coaching,
Essenz der Weiblichkeit, YOGASomatics
Tel. +49 89/44 37 02 95, kontakt@in-soma.de, www.in-soma.de



Arhat Herder-Brandner, Gesundheitspraktiker
Intuitive Massage, Lomi Lomi Massage,
Japanische Gesichtsmassage
UTA Institut, Köln, Tel. 0221/57 40 70
www.arhat-gesundheitspraktiker.de



Margarete Blankartz, HP
Praxis für Rolfing®, Faszientherapie/-training,
CranioSacrale Biodynamik, SE®
Tel. 0157/75 95 33 19, 50674 Köln
www.rolfing-in-koeln.de



Prabhodi Birgitta Braun: „Raum für Impulse“
Praxis für Körper- Energiearbeit, Traumalösung und Meditation
Tibetan Pulsing, Cranio-Sacrale Biodynamik, Rebalancing,
SE-Practitioner, SATE; Tel. 02247/915 97 93, Mobil 0170/715 19 85
impuls-prabhodi@gmx.de, website-www.raumfuerimpulse.com



Seelenraum – Raum für tiefe Berührung
Satya Kerstin Thesing
Hawaiianische Lomi Nui & ganzheitliche Massagen,
körperorientierte Traumalösung, Energie- und Integrationsarbeit,
Familienstellen; Einzelsitzungen in Köln-Nippes & im UTA Institut
Tel. 0221/16 85 20 49, info@seelen-raum.net, www.seelen-raum.net



Stefanie Lensing, HP (Psych) – berührt | bewegt | verbunden
Körperpsychotherapeutische Einzelsitzungen in
Craniosacraler Psychodynamik, Integrative Körperarbeit
in Craniosacraler Biodynamik und Conscious Touch,
Tanztherapeutische Seminare und Kurse
50823 Köln, Tel. 0221/732 60 74, www.stefanielensing.de



Nicole Giefer (Arpana), HP
Einzelsitzungen in Craniosacraler Biodynamik & Traumaheilung (SE)
für Erwachsene, Kinder und Babies, NARM, ISP,
Systemische Traumalösung für Babies
Köln, Tel. 0177/488 41 92, www.cranio-se.de



Holistische Beratung & berührende Körperarbeit
Einzelsitzungen mit Rani Bossot
Ganzheitliche & Intuitive Massage, auch für Schwangere
Fußreflexzonen- und Hot Stone Massage, Reiki
Tel. 0221/57 40 70 (UTA Institut), rani@justmail.de



Devamani A. Küppers, HP
Traumaheilung (SE, NARM, ISP), Geburtstraumarbeit für
Kinder & Erwachsene, Kurse & Sitzungen in Craniosacraltherapie
Oberhausen & Köln, Tel. 0208/609 96 78
www.craniosacral-seminare.de



Praxis für Gesundheitspflege – Cornelia Shital Walther
Einzelsitzungen in Craniosacraler Biodynamik
Beratung und Supervision von pflegenden Angehörigen
Tel. 0221/257 34 65 oder 0221/57 40 70 (UTA Institut)
c.walther-koeln@gmx.de, www.praxisfuergesundheitspflege.de



Heath Wilson, Dipl.-Psychologe / BA, SEP, OIX
Rolf Practitioner, Craniosacrale Biodynamische Arbeit,
Enneagramm-Coach, Traumaheilung SE®, Organic Intelligence®,
Männer-Gruppe, Selbstverteidigung für Frauen, Meditationslehrer
Köln-Zentrum, Tel. 0157/86 86 50 48, resilientself@gmail.com



EINFACH LIEBE
Entspannte Sexualität Leben

Das Einfach Liebe Retreat mit Ela und Volker Buchwald.
Kommende Termine für den fünftägigen Prozess:
www.einfach-liebe.de

**Wir unterstützen Paare,
ihre Liebe warm, lebendig und
herzerfüllend zu erfahren.**

ZorbasTravel
NEUE HORIZONTE

Zorbas-Travel · Tel.: 089/649 622 828 · www.zorbas-travel.de

SCHÄDEL - ANATOMIE
nach Professor Dr. Dr. J. W. Rohen. Schritt für Schritt
in bis zu 18 Einzelteile zerlegbar. Auf Wunsch sind
alle 14- und 18-teiligen ORIGINAL SOMSO-
Schädelmodelle auch mit Kau-
muskulatur, Falx Cerebri und
Halswirbelsäule lieferbar.

QS 8/2
QS 8/3 + QS 8/6
SEIT 1876

MARCUS SOMMER SOMSO MODELLE GmbH
Friedrich-Rückert-Straße 54 • 96450 Coburg
Telefon (0 95 61) 8 57 40 • Telefax (0 95 61) 85 74 11
somso@somso.de • www.somso.de

++ Isabel Allende ++ Mythos Avalon ++ Ökosystem Korallenriff ++ Isabel Allende ++ Mythos Avalon ++ Isabel Allende ++

Einfach. Besser. Leben ☺

- WEISHEIT
- NACHHALTIGKEIT
- INSPIRATION
- WOHLFÜHLEN

Besuchen Sie uns auf
www.visionen.com

Abos und Einzelhefte über

www.visionen-shop.com

info@visionen.com

Tel. 07764/93 970

Visionen - 79737 Herrischried



++ Isabel Allende ++ Mythos Avalon ++ Ökosystem Korallenriff ++ Isabel Allende ++ Mythos Avalon ++ Isabel Allende ++

innenwelt verlag

Es braucht ein lauschendes Ohr...



... und ein fühlendes Herz,
um diese wunderschönen
Gleichnisse zu verstehen.

*„Dieses Buch
ist eine wahre Perle,
die einen aus dem Verstand
rein ins Herz katapultiert.
Es hat eine ganz feine
Schwingung, die für den
Kopf nicht erreichbar ist –
und das ist gut so.“*

Madhavi Guemoes, www.kaerlighed.de

Besuchen Sie unsere neue Website:
www.innenwelt-verlag.de

Hulc
BIO-TRADITION SEIT 1990

**JETZT
NEU IN DER
VENLOER
STRASSE 30**



hulc.de

SHANGRI LA

**Seminare
Ausbildungen
Meditation
Urlaub**

Shangri La OMC
00420 353 395310
shangrilaomc@gmail.com
www.shangrila.cz



**Praxis für
Naturheilkunde**

**Andreas Geier
Heilpraktiker**

Brabanter Str. 47
50672 Köln
Tel: 0221/589 74 83

www.andreasgeier.com
info@andreasgeier.com

- Bio Resonanz Therapie
- Colon Hydrotherapie
- Homöopathie
- TCM
- Ayurveda
- und andere Naturheilverfahren





**Der pureblue
Wasserfilter**

im UTA 1000-fach bewährt.
Auch für Zuhause, Praxis und Büro!

Wasserladen Köln · Brüsseler Str. 71 · 50672 Köln · Tel. 0221-78969183 · www.wasserladenkoeln.de
Öffnungszeiten: Dienstag - Donnerstag 13.30 - 19 Uhr, Freitag 13.30 - 17 Uhr und Samstag 12 - 15 Uhr



OSHO'S
PLACE
CAFE & RESTAURANT

**vegetarische & vegane
Küche im Herzen von Köln**

täglich wechselnde Gerichte •
Salatbuffet • vegane Kuchen &
Cookies • rohvegane Sweets &
veganes Eis • Kaffee-Bar • frische
Säfte, Smoothies & Biogetränke

Täglich ab 8 Uhr geöffnet.
Alles auch zum Mitnehmen!

Venloer Str. 5-7 · 50672 Köln
Tel. 0221-800 05 81
www.oshosplace.de



**VISION FÜR
MÄNNER**

mit Ramateertha, Sudhir und
dem Men's Liberation Team

Ein Abenteuer und
eine Herausforderung
für Männer, die sich
die Frage stellen, was
Freiheit ist und was es
bedeutet, authentisch
Mann zu sein.

31. Mai - 3. Juni 2018
Quo Vadis
Ramateertha & Sudhir

9. - 11. November 2018
Im Kreis der Männer
Sudhir, Yatri & Veeraj

23. - 30. März 2019
Men's Liberation
Ramateertha, Sudhir & Team

**Abendgruppe
„Im Kreis der Männer“**
Yatri & Veeraj

Infos & Buchung: www.oshouta.de
Tel. +49-221-574070 · buchung@oshouta.de

uta | OSHO
INSTITUT



OSHOTIMES
Sharing a Vision Januar 2017

Wer ist hier
verantwortlich?

Vom
Erwachsen-
werden

Im Gegensatz zum üblichen Journalismus, der auf Sensationen und Katastrophen basiert, geht die **OSHOTIMES** in eine neue Richtung – zu mehr Lebendigkeit und Lebenslust. Unsere Themen sind u. a. Meditation, Kreativität, individuelle Lebenswege und neue Formen des Zusammenlebens. Herz- und Kernstück des Magazins sind ausführliche Textauszüge aus den Diskursen von Osho.

Auszüge der aktuellen Ausgabe, Abonnements und Bestellung von Einzelheften, Büchern, CDs und DVDs in unserem Webshop unter www.oshotimes.de

Das Monats-Magazin
Kostenloses Probeheft anfordern!

inspiriert von Osho

OSHOTIMES
Venloer Str. 5-7 | 50672 Köln | Tel. 0221/27804-24
www.oshotimes.de



**DEIN SHOP FÜR
YOGA
MEDITATION
& WELLNESS**

bodynova
STORE & STUDIO

BODYNOVA STUDIO
VERSCHIEDENE STILE | KURSE UND WORKSHOPS
www.bodynova-studio.de

BODYNOVA STORE
AACHENER STR. 326 - 328 | 50933 KÖLN
MO - FR 10⁰⁰ - 18⁰⁰ UHR | SA 10⁰⁰ - 14⁰⁰ UHR
Online-Shop: www.bodynova.de

Wo kommst du her, wo gehst du hin? Ein Blick in die Sterne mit Sitara Mittag Astrologin und Buchautorin

Geburtshoroskop mit Ausblick auf die nächsten 12 Monate
Kinderhoroskop · Paarberatungen · Geburtszeitkorrektur
Beratungen vor Ort in Köln, telefonisch und per Skype
Telefon 0221/510 30 74, Mobil 0176/628 196 91
info@astro-sitara.de · www.astro-sitara.de



**Bei uns findest du ein reichhaltiges Angebot
an Seminaren und Ausbildungen mit international bekannten
und erfahrenen Lehrern und Therapeuten.**

**Unser Haus zeichnet sich durch eine liebevolle Atmosphäre,
eine köstliche vegetarische Küche
und die schöne Emmentaler Umgebung aus.**

**Wir freuen uns,
dich bei uns willkommen zu heissen!**

Wir schicken dir auf Wunsch gerne kostenlos unser aktuelles Programmheft zu.

**WALDHAUS
ZENTRUM
LÜTZELFLÜH**

Internationales Seminarhaus
CH-3432 Lützelflüh
0041 (0)34 461 07 05
www.waldhaus.ch

SPIRITUALITÄT & Heilen

Therapie- & Beratungsangebote - Produkte - Verkauf - Vorträge

13. - 15.10.2017
9. - 11.3. + 21. - 23.9.2018
KÖLN /Stadhalle K.-Mülheim
www.esoterikmesse.de

Unser "Danke" für OSHO-UTA Leser pro Person im Jahr 2017/2018
2 € Gutschein
auf den Messeeintritt gegen Vorlage an der Tageskasse
(nicht mit anderen Rabatten oder Gutscheinen kombinierbar)

art-print-shop.com

Institut für Orgodynamik

Dr. Gabrielle St Clair & Frithjof Paulig

- Ausbildung: Orgodynamik®
- Weiterbildung: Essenzielles LebensCoaching

... dem Leben gewidmet

www.orgodynamik.de
info@orgodynamik.de
Tel. 09733 - 783 55 26

Natur Heiltage Spiritualität

21. und 22. Okt. 2017
14. und 15. April 2018
27. und 28. Okt. 2018

Bergischer Löwe

Berg. Gladbach

10.30-18 Uhr
Verkauf, Vorträge, Workshops, ca 100 Aussteller, Tageskarte 10 €
www.naturerlichlebenkoeln.de

Wege

Österreichs größte, unabhängige Zeitschrift
für • Lebensart • Gesundheit • Beziehungen

Alle Infos auf
www.wege.at

Das Magazin zum Leben

28. Jahrgang

4/16 „Freude“

1/17 „Gesundheit“

2/17 „Nahrung“

**Lebenshilfe und
Selbstreflexion zum Lesen**
Jede WEGE-Ausgabe bietet inspirierende,
philosophische, kritische, satirische Beiträge zu
verschiedenen Lebensbereichen und aktuellen
Themen. **Unabhängig, ganzheitlich,
informativ, anregend...**

4x jährlich zu den Jahreszeiten
Jede Ausgabe hat ein Schwerpunktthema.
Jahres-Abo Österreich: Eur 29,- / BRD: 34,-

Ausgabe 3/17 erscheint im September 2017
zum Thema „Ich & Du“.

Bestellungen & Infos auf www.wege.at/bestellen
per mail: redaktion@wege.at oder Tel. +43 (0)7676 / 7017

meditation & more

... für die Reise nach Innen

- Aura-Soma-Naturprodukte
- Osho – Bücher, CDs, DVDs
- Fachbücher für Therapie, Heilung & Meditation
- Edel- und Heilsteine
- hochwertige Schmuck-Unikate
- und vieles mehr für ein meditatives Leben

Öffnungszeiten: Montag–Samstag 10–19 Uhr
Venloer Str. 5-7 · 50672 Köln · Shop: 0221–823 85 75

Online-Bestellung: www.meditationandmore.de · Telefon 0221–823 85 76

ALLGEMEINE INFORMATIONEN

So findest du uns

Das Osho UTA Institut liegt in der Kölner Innenstadt, direkt am Friesenplatz, 3 Minuten von der gleichnamigen U-Bahn-Station entfernt. Zum Hbf sind es zwei Stationen mit der Linie 5; vom Flughafen zum Hbf 15 Minuten mit der S-Bahn. Zur Rezeption gelangst du von der Venloer Straße aus durch das große Tor über den begrünten Innenhof.

Anschrift

Osho UTA Institut
Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Telefonzentrale: 0221/574 07-0; Fax: -36
kontakt@oshouta.de | www.oshouta.de
Öffnungszeiten der Rezeption:
täglich (auch Sa und So) von 9 – 21 Uhr

Information und Beratung

Termine für ein unverbindliches und kostenloses Informationsgespräch können telefonisch über die Rezeption oder per Email an: infotalk@oshouta.de vereinbart werden. Unsere erfahrenen MitarbeiterInnen informieren gerne über geeignete Meditationen, Seminare, Intensivseminare und Einzelsitzungen. Zusätzlich kannst du persönlich im UTA oder online an Informationsveranstaltungen teilnehmen, die bei den einzelnen Seminaren aufgeführt sind. Ausführliche Seminarinhalte findest du auf oshouta.de.

Förderungsmöglichkeiten

Das Land NRW fördert Bildung. Bildungsscheck: Bezuschussung bis € 500,- pro Weiterbildung. Näheres unter bildungsscheck.de
Bildungsprämie: Bezuschussung bis € 500,- pro Weiterbildung. Infos unter: bildungspraemie.info
Weitere regionale- bzw. berufsspezifische Fördermaßnahmen: foerderdatenbank.de
Unsere Seminarkoordination hilft dir gerne.

Anmeldung

Einzelsitzungen kannst du persönlich oder telefonisch an der Rezeption buchen. Bei Stornierung weniger als 24 Stunden vorher sind 50% des Preises zu zahlen. Wenn keine Absage erfolgt, ist der volle Preis zu zahlen. Für Abendkurse ist in der Regel keine Anmeldung erforderlich. Details online.

Seminare und Intensivseminare

Die **Anmeldung** erfolgt über das Online-Formular auf www.oshouta.de. Hier findest du auch spezielle Teilnahmebedingungen für Intensivseminare sowie verschiedene Zahlungsoptionen. Die Anmeldung ist nach Eingang des Online-Formulars verbindlich. Mit der Buchung kannst du eine Seminarversicherung für den kurzfristigen Stornierungsfall abschließen.

Sprache und Übersetzung

Seminare in englischer Sprache erfolgen mit deutscher Übersetzung (Ausnahme: Path of Love).

Zahlungsweise für Seminare

Du kannst per **Banküberweisung zahlen an:**
UTA Cologne GmbH
Commerzbank Köln
IBAN: DE91 3704 0044 0129 4909 00
BIC: COBADEFFXXX
Bankgebühren, z.B. für Zahlungen aus dem Ausland, gehen zu Lasten des Teilnehmers.
Wichtig: Bitte vermerke auf der Überweisung den Titel und das Datum des Seminars sowie den Teilnehmernamen. Du kannst alternativ vor Ort in bar sowie mit EC-Karte zahlen.
Zahlungsfälligkeit: siehe Online-Anmeldeformular
Ratenzahlungen: siehe Angebote bei den jeweiligen Intensivseminaren.
Unsere Preise verstehen sich inklusive Mehrwertsteuer.
Einige Veranstaltungen sind eventuell von der Mehrwertsteuer befreit. Nähere Informationen über die Seminarkoordination.

Übernachtung/Verpflegung

Alle Teilnehmer können an Seminartagen kostenlos im Seminarraum übernachten. Übernachtungen einen Tag vor und nach dem Training sind nach Absprache für € 12,- pro Tag möglich. Alternativ kannst du Gästezimmer buchen (Mehrbettzimmer ab € 30,- pro Person, Einzelzimmer ab € 36,-). Die Buchung von Gästezimmern ist auch ohne Seminarteilnahme möglich. Information, Buchungsanfrage und Stornobedingungen auf oshouta.de.
Zur Verpflegung im Haus steht das vegetarische und vegane Selbstbedienungsrestaurant Osho's Garden zur Verfügung. Die Verpflegung ist nicht im Seminarpreis enthalten oder ist gesondert aufgeführt.

Beginn, Check-in und Abreise

Die **Seminare beginnen** in der Regel, sofern im Programm nicht anders angekündigt, um 20.30 Uhr und enden um 17 Uhr. Check-in ist zwischen 19.00 und 20.15 Uhr möglich. Bei Seminaren, die um 10 Uhr beginnen, beginnt der Check-in um 8.30 Uhr. Bei kurzfristiger Überweisung bitte einen Zahlungsbeleg zum Check-in mitbringen (Kopie der Überweisung oder des Kontoauszugs).

Bitte mitbringen

Wir arbeiten mit viel Bewegung – bitte genügend bequeme Kleidung und eine Wasserflasche mitbringen. Gefiltertes, mit Sauerstoff versetztes Wasser sowie Biotees stehen kostenlos zur Verfügung. Außerdem bitte Handtücher sowie bei Übernachtung im Seminarraum Decke oder Schlafsack mitbringen. Das Ausleihen von Bettwäsche ist gegen Entgelt möglich.

Rücktritt durch Teilnehmer/Seminarversicherung

Im Falle einer Absage von ein- oder mehrtägigen Seminaren (d.h. keine Intensivseminare oder In-

tensivseminar-Serien) bis 48 Stunden vor Seminarbeginn behalten wir € 30,- Bearbeitungsgebühr ein. Bei einer kurzfristigeren Absage stellen wir den Anzahlungsbetrag in Rechnung.
Nach Beginn der Veranstaltung – auch im Fall des vorzeitigen Verlassens auf eigenen Wunsch – besteht kein Anspruch auf Erstattung der Teilnahmegebühr. Wir behalten uns vor, eine Buchung zu stornieren, falls eine Veranstaltung sich als ungeeignet für den Teilnehmer erweist. In diesem Fall werden etwaige Zahlungen erstattet.
Stornobedingungen für Intensivseminare und Intensivseminar-Serien und Infos zur Seminarversicherung sind unter www.oshouta.de nachzulesen. Es besteht kein Erstattungsanspruch auf die Kursgebühr versäumter Abschnitte von fortlaufenden Seminaren.

Absage oder Stornierung durch das UTA

Muss das Osho UTA Institut ein Seminar aus wichtigem Grund, z.B. Erkrankung der Seminarleiter, absagen, wirst du sofort darüber informiert und wir erstatten die bereits gezahlte Kursgebühr. Bei Ausfall eines einzelnen Abschnitts erstatten wir die Kursgebühr anteilig für den ausgefallenen Abschnitt. Weitere Ansprüche an das Osho UTA Institut (für z.B. Reise- und/oder Übernachtungskosten) bestehen nicht.
Wir behalten uns vor, eine Buchung zu stornieren, falls eine Veranstaltung sich als ungeeignet für den Teilnehmer erweist. In diesem Fall werden etwaige Zahlungen erstattet.

Gesundheit

Wir arbeiten nur mit Personen, die volle Verantwortung für sich selbst übernehmen können. Sollte ärztliche oder psychiatrische Hilfe benötigt werden, empfehlen wir, sich an einen Arzt zu wenden.

Haftung

Das Osho UTA Institut übernimmt keine Haftung bei Beschädigungen, Unglücksfällen, Verlusten, Verspätungen oder sonstigen Unregelmäßigkeiten. Es gelten die gesetzlichen Bestimmungen.

Datenschutz

Deine persönlichen Daten werden unter Beachtung der gesetzlichen Bestimmungen zum Datenschutz gespeichert.
Genaue Angaben zu Anrede, Name, Adresse und Geburtsdatum sind zur Bearbeitung deiner Anmeldung dringend erforderlich. Deine Telefonnummer und Email-Adresse ist für organisatorische Zwecke hilfreich.

Alle Veranstaltungen des Osho UTA Instituts werden von der UTA Cologne GmbH, Venloer Str. 5-7, 50672 Köln durchgeführt.

AUS- UND WEITERBILDUNGEN FÜR KÖRPER, GEIST & SEELE

JANUAR

- 11.–14.1. Spirituelle Menschenkunde auf Basis holistischer Embryologie
- 15.–16.1. Einführung in Somatic Experiencing®
- 18.–21.1. Beginn: CranioSacrale Biodynamik Modul 2
- 26.–28.1. Einführung in Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM®)

FEBRUAR

- 3.2. Einführung in die Hara Awareness Massage
- 4.2. Tag der offenen Tür
- 8.–11.2. Berührung & Bewegung als Weg zur emotionalen Regulierung in der Traumatherapie

MÄRZ

- 7.–11.3. Beginn: Heilung von Entwicklungstraumata (NARM®)
- 15.–18.3. Beginn: Die therapeutische Arbeit mit Bindungsverletzungen (SATE)
- 15.–18.3. Bindungsverletzungen und die daraus resultierenden Dynamiken
- 19.–24.3. Beginn: Traumaheilung durch Somatic Experiencing®
- 26.–28.3. Beginn: Rhythmuswelten Training
- 30.3.–1.4. GesundheitspraktikerIn

APRIL

- 4.–8.4. Traumalösung bei Neugeborenen und Säuglingen
- 13.–15.4. Meditation in Prävention und Therapie
- 24.–30.4. 7-Tage-Meditationsretreat
- 27.–30.4. Anleiten von Meditation und Stressregulation für Kinder

MAI

- 3.–6.5. Beginn: MeditationslehrerIn
- 17.–21.5. Das Enneagramm – 9 Portale zur Essenz
- 24.–27.5. Aufbau gesunder Beziehungen im Erwachsenenalter
- 25.–27.5. Lach-Yoga Nidra
- 31.5.–3.6. Scham, Schuld und Identität

JUNI

- 7.–10.6. Aufbaumodul Somatische Resilienz und Regulation
- 13.–17.6. CranioSacrale Arbeit mit Säuglingen u. Kindern
- 15.–17.6. Von Frauen u. Männern & von Krieg u. Frieden
- 21.–24.6. Beginn: Integrale Somatische Psychologie
- 21.–24.6. Die Physiologie der Emotionen
- 29.6.–1.7. Beginn: Spirituelles Coaching

JULI

- 19.–22.7. Life Moves: körperbasierte Werkzeuge und somatische Methoden
- 26.7. Trauma-Erste-Hilfe mit Somatic Experiencing
- 28.–29.7. Vom Trauma zur Resilienz

AUGUST

- 2.–5.8. Verwundete Kinderseelen heilen
- 11.–12.8. Indische Kopfmassage

SEPTEMBER

- 2.9. Tag der offenen Tür
- 13.–16.9. Das soziale Nervensystem
- 14.–16.9. GesundheitspraktikerIn
- 22.–23.9. Einführung in Bodynamic

OKTOBER

- 5.–7.10. Beginn: Living Touch Massage
- 8.–11.10. Beginn: HeilpraktikerIn (Psychotherapie)
- 11.–14.10. Beginn: Living the Gestalt– Aufbaustraining
- 18.–21.10. Die neurobiologie liebevoller Beziehungen
- 18.–21.10. Beginn: CranioSacrale Biodynamik Modul 3
- 23.–24.10. Einführung in Somatic Experiencing®
- 25.–28.10. Agiles Coaching und Führen
- 27.–28.10. Beginn: Living the Gestalt– Gestalttherapie

NOVEMBER

- 1.–4.11. Beginn: Systemische Aufstellungsarbeit
- 22.–25.11. Beginn: Sammasati– Ausbildung in Humanistischer und Spiritueller Therapie
- 23.–25.11. Einführung in die Hara Awareness Massage

DEZEMBER

- 4.–5.12. Einführung in Somatic Experiencing®

2019

- 17.–20.1. Beginn: MeditationslehrerIn
- 17.–20.1. Beginn: Somatische Resilienz und Regulation
- 28.1.–2.2. Beginn: Traumaheilung durch Somatic Experiencing®
- 7.–10.2. Beginn: Meditations- und EntspannungstherapeutIn
- 7.–10.2. Atmung, Erdung und Hara-Zentrierung
- 8.–10.2. Einführung in: Das Neuroaffektive Beziehungsmodell (NARM®)
- 21.–24.2. Beginn: Hara Awareness MassagepraktikerIn
- 18.–22.3. Beginn: Heilung von Entwicklungstraumata (NARM®)
- 15.–21.4. 7-Tage-Meditationsretreat

Buddhas in Business

Auch hier begegnest du Freunden ...



1 | Osho UTA Institut

Spirituelle Therapie
und Meditation

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. 0221/574 07-0; Fax: -36
kontakt@oshouta.de
www.oshouta.de

This is it!

1 | Osho's Place

vegetarisches & veganes Restaurant – Café

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
tel 0221 8000 581 - email info@oshosplace.de
täglich geöffnet ab 8 Uhr

Jeden 1. Freitag im Monat „Indischer Thali-Abend“

Unser wechselndes Wochenmenü und weitere Infos
finden Sie auf Facebook und www.oshosplace.de

1 | Meditation & More

Buch- und Aura-Soma Geschäft

Venloer Straße 5-7, 50672 Köln
Öffnungszeiten: Mo. - Sa. 10 - 19h, So. 10 - 18h
Online-Shop: www.meditationandmore.de
Kundenservice: service@meditationandmore.de
Telefon: 0221 - 823 85 -75 / -76

1 | Osho Times – Das Monatsmagazin

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. 0221/27 804 -25, -20 | Fax: 0221/27 804 -66
redaktion@oshotimes.de, www.oshotimes.de

2 | gabor's – grafik // design

Hermann Brandner

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln, Tel. 0221/42 36 28 29
www.gabors.de

3 | Anwaltskanzlei Pierre Gärtner

Sw. Anand Charna

Venloer Str. 5-7, 50672 Köln
Tel. 0221/51 40 81, pierregaertner@t-online.de
Home Office: Brühler Straße 40, 50374 Erftstadt

4 | Bodynova Store & Studio

Verkauf und Yogastudio

Aachener Str. 326-328
Tel. +49(0)221/35 66 35-0
Fax +49(0)221/35 66 35-20
Mo - Fr 10.00 - 18.00 Uhr
Sa 10.00 - 14.00 Uhr
www.bodynova.de | www.bodynova-studio.de

5 | Innenwelt Verlag

Edition Osho

Brabanter Str. 15, 50674 Köln
Tel. 0221/55 00 329 | Fax: 0221/56 26 236
info@innenwelt-verlag.de, www.innenwelt-verlag.de

6 | Kleuren Immobilien Köln IVD

Keine Kompromisse – wir schätzen Werte!

Tel. 0221/21 60 766
info@kleuren-immobilien.de

7 | Gruschwitz KG

Geschäftsführer H.-J. Gruschwitz (Amritbodhi)

Versicherungsmakler & Finanzanlagenvermittler

Investmentberatung und Vermittlung von
Investmentfonds (auch ökologische Fonds)
Steinfelder Gasse 9, 50670 Köln
Postadresse: Postfach 190 345, 50500 Köln
Tel. 0221/9123483 | Fax: 0221/9123484
info@gruschwitz-versicherung.de
www.gruschwitz-versicherung.de

8 | Rhythmuswelten

Trommelkurse – TaKeTiNa

Fortbildungen – Events

Ranvita Hahn, Tel. 0157/783 014 58
ranvita@rhythmuswelten.de
www.rhythmuswelten.de

9 | Psychologische Praxis

Adina J. Steinrücke, Dipl.-Psychologin

Steinberger Str. 26, 50733 Köln
Tel. 0221/58 93 609 | Fax: 0221/58 93 610
adinasteinruecke@aol.com

10 | Arztpraxis

Devaprem, Nirvesha und das Praxisteam

TCM-Kräuter, -Akupunktur, -Ernährung,
Osteopathie, Farbpunktur, Kirlian,
Colon-Hydrotherapie
Brabanter Str. 6, 50674 Köln
Tel. 0221/25 28 30 | Fax: 0221/25 19 44
www.arzt-dr-schmale.de

11 | Arztpraxis

Jamaal, Dwami und das Praxisteam

Trad. chin. Medizin, Kräuter und
Akupunktur, Homöopathie,
Appl. Kinesiologie und Osteopathie,
Bioresonanztherapie, NLP/Hypnose
Triererstraße 1, 50676 Köln
Tel. 0221/32 20 83 | Fax: 0221/93 21 647
www.praxisnaturheilkunde.de

12 | Privatarztpraxis Puri Fey

CranioSacral, Farbpunktur u.a. Naturheilverfahren

Stollwerckstr. 21, 51149 Köln-Westhoven
(Nähe Rodenkirchner Brücke)
Tel. 02203/88 358